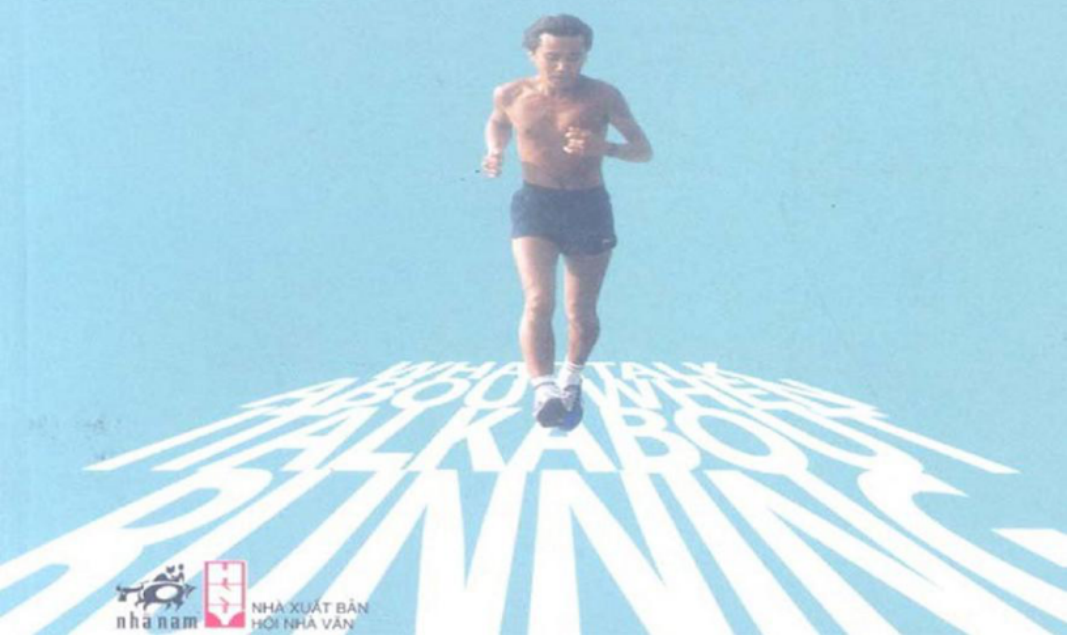
HARUKI MURAKAMI

/GROUPS/YEUKINDLEVIETNAM

tôi nói gì khi nói về chạy bộ



nhã nam
NHÀ XUẤT BẢN HỘI NHÀ VĂN

THÔNG TIN EBOOK

Tên sách

Tôi nói gì khi nói về chạy bộ (What I Talk About When I Talk About Running)

Tựa Gốc

Hashiru Koto Ni Tsuite Kataru Toki Ni Boku No Kataru Koto

Tác giả

Haruki Murakami

Dịch giả

Eric Barker

Thể loại

Bút Ký

Phát hành

HNV

Nhà Xuất Bản

NXB Hội Nhà Văn

Ebook

2020 kindlekobovn . hanh_nguyen_bg - typing phần 2. 2. HoanXtq - typing phần 3. 3. Nem - typing phần 4. 4. Nguyễn Khánh Toàn - typing phần 5. 5. canhenxanh_001 - typing phần 6. 6. kuaNgo - soát chỉnh tả, typing và design layout chuẩn cho

sách 7. qStory - soát chính tả, typing và tạo ebook.

—★—

MỤC LỤC

- Lời tựa: Đau khổ là tự nguyện
- Một: Ai định cười Mick Jagger?
- Hai: Mẹo trở thành tiểu thuyết gia chạy bộ
- Ba: Athens giữa mùa hè – Lần đầu chạy 26,2 dặm
- Bốn: Phần lớn những gì tôi biết về viết truyện là do học được từ chạy bộ mỗi ngày
- Năm: Dù cho hồi ấy tôi có đuôi tóc dài đi nữa
- Sáu: Không ai đập bàn nữa, chẳng ai ném tách nữa
- Bảy: Mùa thu ở New York
- Tám: 18 tuổi đến khi tôi chết
- Chín: Ít ra ông ấy không bao giờ cuốc bộ
- Lời bạt: Trên những nẻo đường vòng quanh thế giới

Công việc đọc sách, sau một tuổi tác nào đó, đã làm lệch hướng khỏi các mục tiêu sáng tạo. Một người nào đó mà đọc sách quá nhiều và dùng tới bộ óc quá ít, sẽ rơi vào các thói quen lười biếng suy nghĩ."

- Albert Einstein -

Lời tựa

Đau khổ là tự nguyện

Có một câu ngạn ngữ sáng suốt nói thế này: Một kẻ trượng phu không bao giờ nhắc đến những người đàn bà y đã chia tay hay khoản tiền thuế y đã đóng. Thực ra, chuyện này là bịa đặt hoàn toàn. Tôi chỉ bịa ra đấy thôi! Xin lỗi! Nhưng nếu quả có một câu ngạn ngữ như thế, tôi nghĩ còn một điều kiện nữa để làm kẻ trượng phu là giữ kín chuyện y làm gì để luôn khỏe mạnh. Một kẻ trượng phu không nên nói mãi chuyện mình làm gì để duy trì sức khỏe. Ít nhất thì tôi nghĩ như vậy.

Như ai cũng biết, tôi không phải là một kẻ trượng phu, nên trước hết chắc tôi cũng không phải lo lắng về điều trên, dẫu thế tôi cũng có chút lưỡng lự khi viết cuốn sách này. Có lẽ nói vậy thì nghe giống như lẩn tránh, nhưng đây là một cuốn sách viết về chạy bộ, chứ không phải là một tiểu luận về việc làm sao cho khỏe mạnh. Ở đây tôi sẽ không cố đưa ra lời khuyên kiểu, “Thôi nào mọi người - cùng chạy bộ mỗi ngày cho khỏe mạnh đi!”. Thay vì vậy, đây là cuốn sách trong đó tôi tập hợp những suy nghĩ của mình về việc chạy bộ có ý nghĩa như thế nào đối với tôi trong tư cách một con người. Chỉ là một cuốn sách trong đó tôi suy ngẫm những thứ khác nhau và chuyển ý nghĩ thành lời.

Somerset Maugham từng viết rằng trong mỗi lần cạo râu đều có một triết lý. Tôi hoàn toàn tán thành. Một hành động dù thoạt nhìn có tầm thường đến thế nào, song cứ kiên trì làm đủ lâu thì nó sẽ trở thành một hành vi thâm trầm, thậm chí là thiền định. Vậy thì, với tư cách là một nhà văn, đồng thời với tư cách người chạy bộ, tôi không cho rằng viết và xuất bản một cuốn sách xoay quanh những ý nghĩ riêng tư về chạy bộ sẽ khiến tôi lạc quá xa khỏi lộ trình quen thuộc của mình. Có lẽ tôi chỉ là típ người quá tỉ mỉ, viết ra những ý nghĩ của mình, vậy nên tôi phải thực sự bắt bàn tay mình làm việc và viết

những lời này. Nếu không, tôi sẽ không bao giờ hiểu được chạy bộ có ý nghĩa thế nào đối với tôi.

Có lần, khi đang nằm dài trong phòng một khách sạn ở Paris đọc tờ *International Herald Tribune*, tôi tình cờ đọc được một bài báo chuyên đề về marathon. Có mấy bài phỏng vấn một số người chạy marathon nổi tiếng, và người ta hỏi câu thần chú đặc biệt nào đi qua đầu họ mà có thể giúp họ hăng hái suốt cuộc đua. *Một câu hỏi thú vị đây*, tôi nghĩ. Tôi thấy rất ấn tượng về tất cả những thứ khác nhau mà những người này nghĩ đến trong khi họ chạy 26,2 dặm. Điều đó cho thấy một cuộc chạy marathon thực ra là một sự kiện gian khổ ra sao. Nếu ta không cứ tự nhẩm đi nhẩm lại một câu thần chú kiểu nào đó với mình, ta sẽ chẳng bao giờ tiếp tục nổi.

Một người chạy đã nhắc đến một câu thần chú mà anh trai ông, cũng là người chạy bộ, đã chỉ cho ông, câu ấy ông đã nghiền ngẫm từ khi bắt đầu chạy bộ. Nó là thế này: Đau đớn là không thể tránh khỏi. Đau khổ là tự nguyện. Giả dụ lúc đang chạy ta lại bắt đầu nghĩ, *Trời ơi đau quá, mình không chịu đựng nổi nữa rồi.* Cái phần *đau* là một thực tế không tránh khỏi, nhưng ta có chịu đựng nổi nữa hay không là tùy thuộc vào chính người chạy. Điều này gần như gói gọn được khía cạnh quan trọng nhất của chạy marathon.

Đã chừng mười năm rồi từ khi lần đầu tiên tôi có ý tưởng viết một cuốn sách về chạy bộ, nhưng năm tháng cứ trôi qua, tôi cứ thử hết cách tiếp cận này đến cách tiếp cận khác song chưa hề thực sự ngồi xuống viết ra. Trước hết, *chạy bộ* là một đề tài có phần nào mông lung, và tôi thấy nó khó hình dung cho ra đúng mình nên nói gì về nó.

Tuy vậy, đến một lúc nào đó, tôi cho là mình chỉ cần viết một cách trung thực những gì mình nghĩ và cảm nhận về chạy bộ, và trung thành với phong cách riêng của mình. Tôi cho đó là cách duy nhất để bắt đầu, thế là tôi khởi sự viết cuốn sách, từng chút một, vào mùa hè năm 2005, viết xong vào mùa thu năm 2006. Ngoài đôi chỗ trích dẫn từ các tác phẩm tôi đã viết trước kia, còn thì phần lớn cuốn sách ghi lại những ý nghĩ và cảm nhận của tôi trên thực tế. Có một

điều tôi nhận ra: viết trung thực về chạy bộ và viết trung thực về mình gần như là một. Vậy nên tôi cho rằng nếu đọc cuốn sách này như một kiểu tự truyện tập trung vào hành động chạy bộ thì cũng được thôi.

Dù tôi không thể gọi bất cứ gì ở đây là *triết học* nhưng cuốn sách này cũng chứa đựng đôi chút cái có thể gọi là những bài học cuộc đời. Chúng có thể không đáng kể, nhưng đó là những bài học cá nhân mà tôi đã học được qua việc thực sự cho cơ thể mình vận động, và do vậy nhận ra rằng đau khổ là tự nguyện. Chúng có thể không phải những bài học ta có thể khái quát hóa, nhưng đấy là bởi cái được trình bày ở đây là tôi, kiểu người tôi như vậy.

THÁNG TÁM, 2007

một

NGÀY 5 THÁNG TÁM NĂM 2005 * KAUAI, HAWAII
Ai định cười Mick Jagger?

Tôi đang ở đảo Kauai, Hawaii, hôm nay là thứ Sáu, ngày 5 tháng Tám năm 2005. Trời quang đãng và ngập nắng lạ thường, không một gợn mây. Như thể khái niệm mây còn không tồn tại nữa kìa. Tôi đến đây vào cuối tháng Bảy và, như mọi lần, chúng tôi thuê một căn hộ. Buổi sáng, khi trời lạnh, tôi ngồi tại bàn, viết đủ mọi thứ. Như lúc này đây: tôi đang viết cuốn sách này, một tác phẩm về chạy bộ mà tôi có thể gần như viết như mình muốn. Bây giờ là mùa hè, nên dĩ nhiên trời nóng. Hawaii được gọi là đảo mùa hè vĩnh cửu, nhưng vì nó nằm ở Bắc bán cầu thành thử, có thể cho như vậy, nó cũng kiểu như là có bốn mùa. Mùa hè có phần nóng hơn mùa đông. Tôi đã dành rất nhiều thời gian ở Cambridge, Massachusetts, và so với Cambridge - hết sức oi bức và nóng nực, cùng tất cả những gạch và bê tông, nó như một hình thức tra tấn - thì mùa hè ở Hawaii là một thiên đường thực sự. Không cần máy điều hòa ở đây - chỉ cần để mở cửa sổ, thế là một luồng gió mát lùa vào. Mọi người ở Cambridge bao giờ cũng ngạc nhiên khi nghe tôi trải qua tháng Tám ở Hawaii. “Sao anh lại muốn trải qua mùa hè ở một nơi nóng nực như thế?” họ hỏi như nhau. Nhưng họ không biết nó là thế nào. Gió mậu dịch thường trực từ Đông Bắc thổi về làm cho mùa hè mát mẻ ra sao. Cuộc sống ở đây hạnh phúc ra sao, chúng tôi có thể đi loanh quoanh tha thẩn tùy thích, đọc sách dưới bóng cây, hoặc, nếu chợt nảy ra ý tưởng, thì bước xuống, mặc nguyên như thế, nhúng mình một cái trong con lạch.

Từ khi tới Hawaii tôi đã chạy chừng một giờ mỗi ngày, sáu ngày một tuần. Đã hai tháng rưỡi nay tôi lại khôi phục lối sống ngày xưa, khi mà, trừ khi hoàn toàn không thể tránh, còn thì ngày nào tôi cũng chạy. Bữa nay tôi chạy trong một giờ mười phút, vừa chạy vừa nghe

bằng Walkman hai album của Lovin'Spoonful - *Daydream* và *Hums of the Lovin'Spoonful* -mà tôi thu lại trong một đĩa MD.

Ngay lúc này tôi đang nhắm chuyện tăng cự ly chạy, vậy nên tốc độ không thành vấn đề mấy. Chỉ cần tôi có thể chạy được một cự ly nào đó thì tôi chẳng quan tâm gì hơn. Thỉnh thoảng tôi chạy nhanh khi thích, nhưng nếu tăng tốc thì tôi lại giảm thời gian chạy, vấn đề là để niềm hồ hởi tôi cảm thấy vào cuối mỗi lần chạy kéo dài qua ngày hôm sau. Đây cũng chính là kiểu chiến thuật tôi cho là cần thiết khi viết một cuốn tiểu thuyết. Tôi dừng lại mỗi ngày đúng vào lúc tôi cảm thấy mình có thể viết nữa. Cứ làm vậy, thì công việc ngày hôm sau sẽ diễn ra trôi chảy đến lạ lùng. Tôi cho là Ernest Hemingway cũng đã làm gần giống như thế. Để đi tiếp, ta phải duy trì nhịp điệu. Đây là điều quan trọng đối với những công trình lâu dài. Một khi ta đã dẫn tốc độ rồi thì mọi thứ còn lại sẽ theo sau. Vấn đề là làm sao cho bánh đà quay ở một tốc độ đã định - và để đến được thời điểm đó ta cũng phải tập trung và nỗi lực hết sức mình.

Khi tôi đang chạy thì trời đổ mưa một lát, nhưng đó là cơn mưa làm mát dễ chịu. Một đám mây nặng trĩu ngoài biển thổi vào ngay trên đầu tôi, và mưa rơi lất phất một lúc, nhưng rồi, như thể nó nhớ ra, "Ôi, mình còn chút việc phải làm nữa!", nó bèn vút đi, liếc lui một cái cũng không. Và rồi cái nắng tàn khốc trở lại, thiêu đốt mặt đất. Đó là một kiểu thời tiết dễ hiểu. Chẳng có gì bí hiểm hay nước đôi ở đấy, không một mảy may ẩn dụ hay tượng trưng. Trên đường, tôi chạy ngang một ít người chạy bộ khác, số đàn ông và đàn bà xấp xỉ bằng nhau. Những người tràn đầy sinh lực phóng vút trên đường, xét không khí cứ như bị cướp rượt sát gót vậy. Những người khác, quá cân, hổn hà hổn hển, mắt lim dim, vai sụp xuống như thể đây là việc họ chẳng hề muốn làm trên đời này. Họ trông cứ như tuần trước mới được bác sĩ riêng chẩn đoán bệnh béo phì và khuyên họ bắt ðầu tập luyện. Tôi thì đâu đó ở giữa.

Tôi thích nghe Lovin' Spoonful. Nhạc của họ phần nào thoải mái và không bao giờ phô trương. Nghe loại nhạc êm dịu này gợi nhớ rất nhiều ký ức vào thập niên 60. Dù rằng, không có gì thật sự đặc biệt.

Nếu người ta làm phim về đời tôi (chỉ nghĩ đến chuyện đó thôi tôi cũng đã thấy sợ rồi), những ký ức này sẽ là cảnh họ loại bỏ ở phòng biên tập phim. "Ta có thể xóa cảnh này đi," biên tập viên sẽ giải thích. "Nó không tồi, nhưng có phần bình thường và không có ý nghĩa gì cả." Các kiểu ký ức đó - không phô trương, tầm thường. Nhưng với tôi, tất cả chúng đều đầy ý nghĩa và quý giá. Khi từng ký ức này vụt qua trong trí óc, tôi chắc chắn là, một cách vô thức, mỉm cười, hay hơi chau mày. Chúng có thể tầm thường, nhưng sự tích lũy các ký ức này đưa đến một kết quả: tôi. Tôi tại đây và lúc này, bên bờ Bắc Kauai. Đôi lúc khi nghĩ về sự sống, tôi cảm thấy mình như một mảnh gỗ vụn bị đánh dạt vào bờ.

Trong khi tôi chạy, gió mậu dịch từ phía ngọn hải đăng thổi vào làm lá khuynh diệp xào xạc trên đầu.

Tôi bắt đầu sống ở Cambridge, Massachusetts, vào cuối tháng Năm năm nay, và từ đó chạy bộ một lần nữa trở thành trụ cột chính trong công việc hàng ngày của tôi. Giờ đây tôi đang chạy bộ một cách nghiêm túc. Khi dùng chữ *một cách nghiêm túc*, tôi muốn nói là ba mươi sáu dặm 1 tuần. Nói cách khác, sáu dặm mỗi ngày, sáu ngày mỗi tuần. Có thể sẽ hay hơn nếu tôi chạy bảy ngày, nhưng tôi phải tính cả những ngày mưa, và những ngày khi công việc làm tôi quá bận rộn. Cũng có những ngày, thành thật mà nói chỉ là tôi cảm thấy mệt quá không chạy nổi. Vì tính đến tất cả các thứ này nên tôi nghỉ mỗi tuần một ngày như một ngày phép. Vậy nên, ba mươi sáu dặm một tuần, tôi chạy dược 156 dặm một tháng, mà đối với tôi là chuẩn chạy *nghiêm túc*.

Tháng Sáu, tôi đã theo đúng kế hoạch này, chạy đúng 156 dặm. Tháng Bảy, tôi nâng cự ly lên và chạy được 186 dặm. Tôi chia trung bình sáu dặm một ngày, không nghỉ một ngày nào. Ý tôi không phải là tôi chạy được chính xác sáu dặm một ngày. Nếu hôm nay tôi chạy chín dặm, ngày hôm sau tôi chỉ chạy ba dặm thôi. (Với tốc độ chạy tập thì tôi thường chạy được sáu dặm một giờ). Đối với tôi thì đây nhất định là chạy ở một mức độ không thể xem thường. Và từ khi đến Hawaii thì tôi đã duy trì tốc độ này. Lâu lắm rồi tôi mới lại có

thể chạy những cự ly như vậy và duy trì kiểu lịch trình nhất định này.

Có vài lý do tại sao, đến một lúc nào đó trong đời mình, tôi đã thôi không chạy một cách nghiêm túc nữa. Đầu tiên là, cuộc sống của tôi đã trở nên bận rộn hơn, và thời gian rỗi trở nên mỗi lúc một hiếm. Hồi còn trẻ, chẳng phải là tôi có được nhiều thời gian rỗi như mình muốn, nhưng ít ra tôi cũng không có nhiều việc linh tinh như bây giờ. Tôi không hiểu sao, nhưng càng già đi thì ta càng bận bịu hơn. Một lý do nữa là tôi đã trở nên hứng thú với ba môn phối hợp hơn là marathon. Ba môn phối hợp, dĩ nhiên, ngoài chạy bộ ra còn bao gồm bơi lội và đạp xe. Phần chạy bộ thì không thành vấn đề với tôi, nhưng để thành thạo hai chặng kia của môn thi đấu, tôi phải dành rất nhiều thời gian tập bơi và đạp xe. Tôi phải làm lại từ con số không trong môn bơi lội, học lại hình thức đúng, học các kỹ thuật đạp xe đúng và rèn luyện các cơ bắp cần thiết. Tất cả đều đòi hỏi thời gian và nỗ lực, và kết quả là tôi có ít thời gian dành cho chạy bộ.

Tuy nhiên, có lẽ lý do chính chỉ đơn giản là đến một lúc nào đó tôi đã trở nên chán nó. Tôi bắt đầu chạy bộ vào mùa thu năm 1982 và từ đó đến nay đã chạy gần hai mươi ba năm. Trong suốt thời gian ấy tôi đã chạy bộ gần như mỗi ngày, mỗi năm tham gia chạy ít nhất một cuộc đua marathon - đến nay là hai mươi ba cuộc đua - và tham gia các cuộc đua đường trường trên khắp thế giới nhiều đến nỗi tôi không buồn đếm. Dù sao, chạy cự ly dài phù hợp với tính cách tôi, và trong mọi thói quen tôi có được trong đời mình, tôi phải nói thói quen này là hữu ích nhất, có ý nghĩa nhất. Chạy không nghỉ trong hơn hai thập kỷ cũng đã làm tôi trở nên mạnh mẽ hơn, cả về thể xác lẫn tinh thần.

Vấn đề là, tôi không ủng hộ mấy các môn thể thao đồng đội cho lắm. Chỉ vì cái kiểu tôi như thế thôi. Mỗi khi tôi chơi bóng đá hay bóng chày- thực ra, từ lúc trưởng thành thì chuyện này hầu như không bao giờ - tôi chưa bao giờ cảm thấy thoải mái. Có lẽ vì tôi không có anh hay em trai nào cả, tôi chưa bao giờ có thể hứng thú với kiểu các trò phải chơi cùng người khác. Tôi cũng không mấy giỏi

các môn thể thao đối kháng như quần vợt. Tôi thích môn squash, nhưng nói chung hễ là một môn đối kháng với ai đó thì cái khía cạnh tranh đua của nó đều làm tôi khó chịu. Và nếu lại là võ thuật nữa thì bạn có thể coi như không có tôi.

Đừng hiểu lầm tôi - tôi không phải là hoàn toàn không có tinh thần đua tranh. Chỉ là không hiểu sao tôi chưa bao giờ quan tâm nhiều đến chuyện tôi đánh bại người khác hay thua người khác. Cảm nghĩ này hầu như không thay đổi khi tôi lớn lên. Bất luận ta đang nói về lĩnh vực nào – việc đánh bại ai khác là điều không hợp với tôi. Tôi quan tâm nhiều hơn đến chuyện tôi có đạt được các mục tiêu đã tự đặt ra cho mình hay không, nên theo nghĩa đó thì chạy đường trường hoàn toàn phù hợp với một não trạng như não trạng của tôi.

Người chạy marathon sẽ hiểu ý tôi muốn nói gì. Chúng tôi không thực sự quan tâm chúng tôi có đánh bại một người chạy đua cụ thể nào không. Những người chạy đua đẳng cấp quốc tế, dĩ nhiên, muốn vượt hơn hẳn đối thủ ngang sức nhất với mình, nhưng có đối với người chạy đua trung bình, tầm thường chúng tôi, ganh đua cá nhân không phải là cái chính. Tôi chắc chắn là có những người chạy đua bình thường nhưng mong muốn đánh bại một đối thủ nhất định, vậy nên có động cơ để luyện tập cật lực hơn. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu đối thủ của họ, bất luận vì lý do gì, rút lui khỏi cuộc đấu tranh? Động cơ chạy của họ sẽ tiêu tan hay ít nhất cũng giảm đi, và họ khó lòng tiếp tục chạy lâu dài.

Hầu hết người chạy bình thường được kích bẩy bởi một mục tiêu cá nhân hơn bất cứ gì khác: ấy là một mức thời gian mà y muốn vượt qua. Chỉ cần có thể chinh phục được mức thời gian ấy là y sẽ cảm thấy mình hoàn thành được cái y đã bắt tay làm, còn nếu không làm được, lúc ấy y sẽ cảm thấy mình chưa hoàn thành. Dù y không phá được kỷ lục thời gian mình mong muốn, song miễn sao y có được cái cảm giác mãn nguyện là đã làm hết sức mình – và có lẽ, đã có một khám phá có ý nghĩa nào đó về bản thân trong quá trình ấy – thì tự điều ấy đã là một sự hoàn thành, một cảm xúc tích cực y có thể mang theo qua cuộc đua kế tiếp.

Cũng có thể nói điều tương tự về nghề nghiệp của tôi. Trong nghề viết tiểu thuyết, đối với tôi, không có những chuyện gì như thắng hay thua. Có lẽ con số sách được bán ra, số giải thưởng giành được, và lời khen ngợi của các nhà phê bình cũng là những tiêu chuẩn bên ngoài đối với một thành tựu văn chương, nhưng không có gì trong những thứ ấy thực sự quan trọng. Điều quan trọng là việc viết lách của anh có đạt đến những chuẩn mực anh đã tự đặt ra cho mình hay không. Không đạt được chuẩn mực ấy là điều ta không thể dễ dàng biện minh. Khi liên quan đến người khác, anh luôn có thể có một câu trả lời hợp lý, nhưng anh không thể tự dối mình. Trong nghĩa này, viết tiểu thuyết và chạy marathon toàn cự ly là rất giống nhau. Cơ bản thì một nhà văn có một động cơ âm thầm, nội tại, và không tìm kiếm sự công nhận ở cái nhìn thấy được bên ngoài.

Với tôi, chạy bộ là rèn luyện đồng thời là một ẩn dụ. Chạy ngày này qua ngày khác, tích góp các cuộc đua, từng chút một tôi nâng cao chuẩn, và bằng cách vượt qua từng mức độ mà tôi nâng mình lên. Ít nhất thì đó là lý do tôi dốc hết sức mình ngày này qua ngày khác: để nâng cao tầm mức của riêng mình. Tôi không phải là một người chạy giỏi, hoàn toàn không. Tôi ở một mức bình thường - hay có lẽ giống như tầm thường hơn. Nhưng vấn đề không phải ở đấy. Vấn đề là ở chỗ tôi có hoàn thiện hơn ngày hôm qua hay không. Trong chạy cự ly dài thì đối thủ duy nhất ta phải đánh bại là chính ta, chính cái cung cách cũ của ta.

Dẫu vậy, từ khi tôi bước qua độ tuổi bốn mươi, hệ thống tự đánh giá này đã dần thay đổi. Nói một cách đơn giản, tôi không còn cải thiện mức thời gian được nữa. Tôi nghĩ điều đó là không thể tránh khỏi, xét về tuổi tác của tôi. Đến một độ tuổi nào đó ai cũng đạt đến đỉnh cao về thể chất của ḿnh. Có những cá nhân khác biệt, nhưng phần lớn các tay bơi đến được bước ngoặt đó vào những những năm đầu độ tuổi hai mươi, các tay quyền Anh thì vào cuối độ hai mươi, còn các tay chơi bóng chày thì ở giữa độ ba mươi. Đó là cái mà ai cũng phải trải qua. Có lần tôi hỏi một bác sĩ nhãn khoa là có ai tránh được viễn thị khi già đi không. Ông cười, nói, “Tôi chưa hề thấy ai

như vậy cả." Cũng thế thôi. (May thay, đỉnh cao của những người nghệ sĩ lại khác đáng kể. Dostoyevsky, ví dụ. Viết hai trong số những cuốn tiểu thuyết sâu sắc nhất của ông, *Lũ người quỷ ám* và *Anh em nhà Karamazov*, vào vài năm cuối đời trước khi mất ở tuổi sáu mươi. Domenico Scarlatti lúc sinh thời đã viết 555 bản sonata cho piano, đa số là khi ông ở độ tuổi từ năm mươi bảy đến sáu mươi hai).

Đỉnh cao của tôi với tư cách là người chạy bộ đến vào những năm cuối độ tuổi bốn mươi. Trước đó, tôi đã nhắm chuyện chuyện tham gia cuộc đua marathon toàn cự ly trong ba giờ rưỡi đồng hồ, tốc độ chính xác là năm phút một kilomet, hay tám phút một dặm. Có lúc tôi vượt qua được thời gian ba tiếng rưỡi, có lúc không (thường thì không). Thế này hay thế khác, tôi cũng đã có thể đều đặn chạy một cuộc đua marathon trong khoảng thời gian đó. Ngay cả khi đã tưởng mình trượt hoàn toàn rồi, tôi vẫn về đích trong chưa đầy ba giờ bốn mươi phút. Ngay cả khi tôi không tập luyện nhiều hay không được trong tình trạng sung sức nhất thì vượt qua bốn giờ cũng là điều không thể xảy ra. Mọi chuyện tiếp diễn ở tình trạng ổn định ấy một thời gian, nhưng chẳng bao lâu thì bắt đầu thay đổi. Tôi cũng tập luyện nhiều như trước nhưng nhận thấy rằng càng lúc càng khó mà vượt qua được ba giờ bốn mươi phút. Phải mất năm phút rưỡi tôi mới chạy được một kilomet, và tôi đang đi dần đến mức bốn giờ mới đến đích cuộc chạy marathon. Thành thật mà nói, chuyện này có hơi sốc. Chuyện gì đang xảy ra vậy? Tôi không cho rằng đó là vì mình đang già đi. Trong đời sống hàng ngày, tôi chưa từng cảm thấy mình đang dần yếu đi về mặt thể chất. Nhưng dù tôi có phủ nhận hay cố phớt lờ thế nào chăng nữa, thì các con số cũng cứ giảm dần, từng bước.

Ngoài ra, như tôi nói ở trên, tôi đã trở nên hứng thú hơn với các môn thể thao khác như ba môn phối hợp và squash. Chỉ chạy mãi thì cũng không có lợi gì cho mình, tôi nghĩ, nếu đưa một sự đa dạng vào trong sinh hoạt hàng ngày và thiết lập một chế độ thể chất toàn diện hơn thì chắc chắn sẽ hay hơn. Tôi thuê một huấn luyện viên bơi lội riêng, người đã giúp tôi bắt đầu từ khái niệm căn bản, và tôi đã học

được cách bơi nhanh hơn và nhịp nhàng hơn trước. Cơ bắp của tôi phản ứng lại môi trường mới, và thể lực bắt đầu thay đổi rõ rệt. Trong khi đó, như thủy triều rút, thời gian chạy marathon của tôi tiếp tục kém đi, dần dần nhưng không cưỡng lại được. Và tôi nhận ra là mình không thích chạy bộ nhiều như trước nữa. Một sự mệt mỏi thường trực mở ra giữa tôi và chính ý niệm về chạy bộ. Bắt đầu có một cảm giác thất vọng rằng tất cả công sức của tôi đã không được đền đáp, rằng có cái gì đó đang cản trở tôi, như một cánh cửa mọi ngày vẫn mở rộng bỗng đóng sầm trước mặt tôi. Tôi gọi tình trạng này là *nỗi buồn người chạy.* Ở phần sau tôi sẽ nói cặn kẽ hơn đó là kiểu buồn nào.

Đã mười năm kể từ hồi sống ở Cambridge (từ năm 1993 đến năm 1995, thời Bill Clinton còn làm tổng thống) Khi gặp lại sông Charles, một ham muốn được chạy dâng trào trong tôi. Nói chung, trừ phi có một thay đổi lớn lao nào đó xảy ra, nếu không thì những con sông trông vẫn luôn vậy, và sông Charles nói riêng thì hoàn toàn không đổi khác. Thời gian trôi, sinh viên đến rồi đi, tôi đã già thêm mười tuổi, và bao nhiêu nước đã trôi qua cầu theo đúng nghĩa đen. Nhưng dòng sông vẫn không biến đổi. Nước vẫn chảy xiết, và lặng thầm, hướng về cảng Boston. Nước tắm đẫm đôi bờ, làm cho cỏ mùa hè mọc dày, giúp cung cấp thức ăn cho loài chim nước, và dòng sông trôi lặng lờ, không ngừng nghỉ, dưới những cây cầu già cỗi, soi bóng những đám mây vào mùa hè, nhấp nhô những tảng băng vào mùa đông – rồi âm thầm đổ ra biển.

Sau khi đã soạn đồ đạc mọi thứ ra rồi, chịu đựng tình trạng quan liêu trong việc chuyển đến đây, và đã thích nghi với cuộc sống ở Cambridge, tôi lại bắt tay vào chạy bộ nghiêm túc. Hít vào khí lạnh sảng khoái ban mai, một lần nữa tôi cảm nhận được niềm vui khi chạy bộ trên mặt đất thân quen. Tiếng bước chân tôi, hơi thở và nhịp đập trái tim tôi, tất cả hòa quyện cùng nhau trong một phức điệu duy nhất. Sông Charles là thánh địa của đua thuyền buồm, lúc nào cũng có ai đó đang chèo thuyền trên sông. Tôi thích đua với họ. Thường thì thuyền nhanh hơn tôi, dĩ nhiên rồi. Nhưng khi chỉ có một con

thuyền duy nhất thong thả chèo thì tôi có thể thích thú mà bỏ công khó nhọc.

Có lẽ vì là quê hương của marathon Boston mà Cambridge đầy cả người chạy bộ. con đường chạy bộ dọc sông Charles kéo dài tít tắp, nếu muốn ta có thể chạy hàng giờ. Vấn đề là con đường cũng được người chạy xe sử dụng, vậy nên ta phải dè chừng mấy chiếc xe đạp vút ngang qua ta từ sau lưng. Còn có những kẽ nứt ở nhiều chỗ trên vỉa hè mà ta phải cẩn thận để không vấp phải, và đôi lần đèn giao thông thật lâu khiến ta có thể bị kẹt lại, có thể gây trở ngại cho việc chạy của ta. Còn lại thì đó là một con đường chạy bộ tuyệt vời.

Thỉnh thoảng trong lúc chạy tôi nghe nhạc jazz, nhưng thường thì rock, vì nhịp của nó là nhạc đệm tuyệt vời nhất cho nhịp chạy. Tôi thích Red Hot Chili Peppers, Gorillaz và Beck hơn, và cả mấy thứ lỗi thời như Creedence Clearwater Revival và Beach Boys. Nhạc có tiết tấu càng đơn giản càng tốt. Ngày nay rất nhiều người chạy sử dụng iPod, nhưng tôi thì thích cái máy nghe nhạc MD mà tôi đã quen dùng hơn. Nó lớn hơn cái iPod một chút và không chứa được nhiều dữ liệu như iPod, nhưng nó tiện cho tôi. Lúc này tôi không muốn lẫn lộn âm nhạc với máy móc. Cũng như thật không hay khi nhập nhằng giữa bạn bè với công việc và tình dục.

Như tôi đã đề cập, tháng Bảy tôi chạy được 186 dặm. Nhưng trong tháng ấy có hai ngày trời mưa, và cả hai ngày tôi đều chạy trên đường. Và có rất ít ngày thời tiết quá oi bức và nóng nực đến không chạy được. Vậy nên nói chung, chạy 186 dặm cũng không tồi lắm. Không tệ chút nào. Nếu chạy 136 dặm một tháng nghĩa là chạy nghiêm túc thì chạy 186 dặm phải là chạy *cật lực*. Càng chạy nhiều thì tôi càng sụt cân. Trong hai tháng rưỡi tôi giảm được đâu chừng ba cân, và cái tảng mỡ mới xuất hiện quanh bụng tôi đã biến mất. Cứ hình dung là đến cửa hàng thịt, mua ba cân thịt mang về nhà. Bạn sẽ hiểu được vấn đề. Tôi có những cảm xúc lẫn lộn khi mang mớ cân thừa đó bên mình mỗi ngày. Nếu ta sống ở Boston, bia hơi Samuel Adams (Summer Ale) và Dunkin' Donut[1] là những yếu tố cần thiết của cuộc sống. Nhưng tôi khoái chí phát hiện ra là ngay cả những

thứ khoái khẩu này cũng có thể được bù đắp lại bằng tập luyện kiên trì.

Có thể hơi ngớ ngẩn một chút khi ai đó đến tuổi tôi rồi mới nói điều này, nhưng tôi chỉ muốn chắc là mình nói rõ ràng, cặn kẽ: tôi là kiểu người thích được ở một mình. Để diễn đạt chính xác hơn, tôi là kiểu người *không thấy buồn phiền* khi ở một mình. Tôi thấy dành một hai giờ mỗi ngày chạy bộ một mình, không nói gì với ai, cũng như bốn năm giờ đồng hồ một mình tại bàn viết là việc không khó khăn cũng chẳng buồn chán. Tôi đã có khuynh hướng này từ khi còn trẻ, hồi ấy, nếu được chọn, tôi thích đọc sách một mình hay chú tâm nghe nhạc hơn là cùng với ai khác. Bao giờ tôi cũng có thể nghĩ ra thứ này thứ nọ để làm một mình.

Dù vậy, nhưng sau khi lập gia đình sớm (lúc đó tôi hai mươi hai tuổi) tôi cũng đã dần quen với chuyện sống với một người khác. Sau khi rời trường đại học tôi làm chủ một quán rượu, do vậy tôi học được cái tầm quan trọng của việc cùng với người khác và cái điều hiển nhiên là ta không thể sống được một mình. Thế rồi, dần dà, dù có lẽ đây là cách giải thích của riêng tôi, qua kinh nghiệm bản thân tôi khám phá ra phải làm thế nào để quảng giao bặt thiệp. Giờ đây, hồi tưởng lại quãng thời gian ấy, tôi có thể thấy rằng trong suốt những năm tháng tuổi hai mươi của mình, thế giới quan của tôi đã thay đổi, tôi đã chín chắn hơn. Bằng cách chõ mũi vào đủ nơi đủ chốn, tôi đã có được những kỹ năng thực tiễn cần thiết để sống. Không có được mười năm dày dạn đó thì chắc tôi đã không viết tiểu thuyết, và dù cho cố gắng đi nữa tôi cũng không viết được. Chẳng phải là tính cách con người thay đổi khủng khiếp đến như thế. Cái mong muốn được một mình trong tôi vẫn không thay đổi. Chính vì vậy mà dành độ một giờ để chạy bộ, duy trì thời gian tĩnh lặng, riêng tư của riêng mình là điều quan trọng để giúp tôi duy trì sức khỏe tinh thần. Khi chạy bộ tôi không phải trò chuyện với ai và không phải lắng nghe ai. Tôi chỉ phải làm mỗi một chuyện là thưởng ngoạn phong cảnh lướt qua. Đây là một phần trong ngày không thể thiếu đối với tôi.

Người ta thường hỏi tôi nghĩ đến cái gì trong lúc chạy bộ. Thường thì chính những người hỏi như vậy chưa từng chạy đường dài. Tôi luôn ngẫm nghĩ câu hỏi này. Chính xác là mình *nghĩ* gì khi chạy? Tôi cũng không biết nữa.

Những hôm trời lạnh thì chắc tôi có nghĩ một chút rằng trời lạnh làm sao. Và nghĩ về cái nóng vào những ngày nóng nực. Khi buồn, tôi nghĩ một chút về nỗi buồn. Khi tôi vui tôi nghĩ một chút về niềm vui. Như tôi đã nói trước đây, những ký ức bất chợt cũng ùa về trong tôi. Và thỉnh thoảng, thật ra là hầu như không bao giờ, tôi có được một ý tưởng có thể dùng trong tiểu thuyết. Nhưng thực ra thì khi chạy tôi không nghĩ nhiều về *bất cứ gì* đáng nói.

Tôi chỉ chạy. Tôi chạy trong sự rỗng không. Hay có lẽ tôi nên nói cách khác như thế này: tôi chạy để *đạt được* một sự rỗng không. Nhưng như bạn cũng đoán được, thảng hoặc một ý nghĩ sẽ lẻn vào cái rỗng không này. Tâm trí con người không thể hoàn toàn trống rỗng. Cảm xúc con người không đủ mạnh mẽ hay kiên định để duy trì một tình trạng chân không. Điều tôi muốn nói là, các kiểu tư tưởng và ý nghĩ xâm chiếm những cảm xúc của tôi trong lúc tôi chạy vẫn là thứ yếu so với cái rỗng không ấy. Không có nội dung, chúng chỉ là những ý nghĩ bất chợt tập hợp xung quanh cái rỗng không trung tâm đó.

Những ý nghĩ chợt nảy ra trong tôi khi tôi chạy giống như mây trên bầu trời. Mây đủ mọi kích thước khác nhau. Chúng đến rồi đi, trong khi bầu trời vẫn là bầu trời vĩnh cửu. Những đám mây chỉ là những vị khách trên bầu trời đi qua rồi biến mất, bỏ lại bầu trời. Bầu trời vừa tồn tâij vừa không tồn tại. Nó có thực thể và đồng thời không. Và ta đón nhận cái khoảng mênh mang ấy và say sưa thưởng ngoạn, chỉ vậy thôi.

Giờ tôi đang ở cuối độ năm mươi. Hồi còn trẻ, tôi chưa hề nghĩ thế kỷ hai mươi mốt sẽ thực sự đến và rằng, nói nghiêm túc, rồi mình sẽ đến lúc đi quá tuổi năm mươi. Lý thuyết mà nói, dĩ nhiên, thật hiển nhiên là một ngày nào đó, nếu không có gì khác xảy ra, thế kỉ hai mươi mốt sẽ đến và tôi sẽ quá năm mươi tuổi. Hồi còn trẻ, nếu

bảo tôi hãy hình dung ra mình ở tuổi năm mươi thì cũng khó như yêu cầu tôi hình dung, một cách cụ thể thế giới bên kia vậy. Mick Jagger có lần đã khoác lác, "Tôi thà chết còn hơn là còn hát bài 'Satisfaction' ở tuổi bốn lăm." Nhưng giờ ông đã quá sáu mươi và vẫn còn hát bài "Satisfaction". Một số người có thể thấy chuyện đó buồn cười, nhưng tôi thì không. Khi còn trẻ, Mick Jagger không thể nào hình dung ra mình ở tuổi bốn mươi lăm. Khi còn trẻ, tôi cũng y như vậy. Tôi có cười Mick Jagger được không? Không thể nào. Tôi chỉ tình cờ không phải là một ca sĩ nhạc rock thôi. Không ai nhớ được hồi trẻ tôi đã nói những điều ngu ngốc gì, vậy nên người ta sẽ không trích dẫn lại cho tôi nghe. Chỉ khác có vậy thôi.

Và phút này, tại đây, tôi đang sống trong cái thế giới không thể hình dung được này. Có cảm giác thật lạ lùng, và tôi chịu, không thể nói được mình may mắn hay không. Có lẽ điều đó không quan trọng. Đối với tôi – và đối với tất cả mọi người khác, có lẽ thế - đây là kinh nghiệm đầu tiên của tôi về chuyện già đi, và những cảm xúc tôi có nữa, tất cả đều là những cảm xúc lần đầu. Nếu đó là thứ gì tôi đã kinh qua trước đây thì tôi đã có thể hiểu dễ dàng hơn, nhưng vì đây là lần đầu tiên nên tôi không thể. Tạm thời tôi chỉ có thể làm mỗi một điều là tạm hoãn bất kỳ đánh giá chi tiết nào và chấp nhận mọi sự như thế. Cũng giống như tôi chấp nhận bầu trời, những đám mây, và dòng sông. Và còn có cả cái gì hồ như hài hước nơi toàn bộ chuyện ấy, cái gì đấy ta không muốn vứt bỏ hoàn toàn.

Như tôi đã nói ở trên, đua tranh với người khác, dù là trong đời sống hàng ngày hay trong lĩnh vực nghề nghiệp của mình, đơn giản không phải là lối sống tôi theo đuổi. Hãy thứ lỗi cho tôi khi nói điều hiển nhiên, nhưng thế giới này hình thành từ đủ mọi hạng người. Người khác có giá trị riêng của họ để sống theo, điều đó cũng đúng đối với tôi. Những khác biệt ấy làm nảy sinh bất đồng, và sự kết hợp các bất đồng này lại có thể làm nảy sinh những ngộ nhận còn lớn hơn. Kết quả là, đôi khi người ta bị chỉ trích sai. Dĩ nhiên rồi. Bị hiểu lầm hay chỉ trích thì chẳng mấy vui vẻ, mà đúng hơn là một kinh nghiệm cay đắng làm người ta bị tổn thương sâu sắc.

Dù sao, khi già đi, tôi dần dần nhận ra rằng kiểu đau lòng và tổn thương này là một phần tất yếu của cuộc sống. Cứ nghĩ mà xem, chính bởi con người ta khác với mọi người mà họ có thể tạo ra cái tôi độc lập riêng của mình. Lấy tôi làm ví dụ. Chính nhờ cái khả năng phát hiện ra một số khía cạnh của một cảnh quan mà người khác không thể, cảm thấy khác với người khác và chọn lựa từ ngữ khác với từ ngữ của họ mà tôi có thể viết những câu chuyện chỉ của tôi mà thôi. Chính vì vậy mà ta có một tình trạng khác thường là rất nhiều người đọc cái tôi đã viết. Vậy nên cái thực tế tôi là *tôi* chứ không phải ai khác là một trong những vốn quý lớn nhất của tôi. Tổn thương về mặt cảm xúc là cái giá một người phải trả để được độc lập.

Đó là cái mà về cơ bản tôi tin tưởng, và tôi đã sống cả đời mình theo niềm tin đó. Trong một vài lĩnh vực đời mình, tôi tích cực tìm kiếm sự cô độc. Đặc biệt đối với người trong nghề của tôi, sự cô độc, không nhiều thì ít, là một cảnh trạng không thể tránh khỏi. Tuy vậy, đôi khi cái cảm giác cô lập này, như axit tràn ra khỏi lọ, có thể vô tình ăn dần ăn mòn trái tim một người và phân hủy nó. Cả bạn nữa cũng có thể thấy nó như một kiểu dao hai lưỡi. Nó bảo vệ tôi, nhưng đồng thời cũng đều đều cắt từ bên trong tôi cắt ra. Tôi nghĩ rằng theo cách của riêng mình, tôi ý thức được mối hiểm họa này – có lẽ qua kinh nghiệm – và chính vì vậy mà tôi phải luôn giữ cho cơ thể mình vận động, trong một số trường hợp là bắt mình làm quá sức, để hàn gắn nỗi cô quạnh tôi cảm thấy bên trong và nhìn nhận nó cho đúng. Không phải một hành vi cố ý mà đúng hơn là một phản ứng theo bản năng.

Cho phép tôi nói cụ thể hơn.

Khi tôi bị chỉ trích không đúng (ít nhất thì cũng theo quan điểm của tôi), hoặc khi ai đó mà tôi tin chắc sẽ hiểu tôi nhưng lại không hiểu, tôi bỏ đi chạy bộ lâu hơn thường lệ một chút. Chạy lâu hơn thì cũng giống như là tôi giải tỏa được về mặt thể chất cái phần bất mãn ấy trong tôi. Điều đó cũng khiến tôi một lần nữa nhận ra mình yếu đuối như thế nào, các khả năng của mình hạn chế ra sao. Tôi trở nên

ý thức được, về mặt thể chất, những mức thấp chưa từng thấy này. Và một trong những kết quả của việc chạy bộ xa hơn thường lệ một chút là tôi trở nên mạnh mẽ hơn nhiều. Nếu tôi giận dữ, tôi hướng cơn giận đó vào mình. Nếu tôi có một cảm nghiệm gây thất vọng, tôi dùng nó để hoàn thiện mình. Đó là cách tôi vẫn luôn sống. Tôi âm thầm thẩm thấu những thứ tôi có thể, giải tỏa chúng đi sau đó, và trong một hình thức biến đổi có thể, như một phần của cốt truyện trong một cuốn tiểu thuyết.

Tôi không nghĩ hầu hết mọi người đều thích tính cách của tôi. Tôi thường cho rằng – có thể có một ít – *rất* ít – người thấy ấn tượng bởi tính cách của tôi, nhưng rất hiếm người thích. Làm gì có ai lại có những tình cảm nồng ấm, hay gần giống như thế, dành cho một kẻ không thỏa hiệp, mà trái lại, mỗi khi có vấn đề, lại tự giam mình đơn độc trong phòng? Nhưng có thể nào một nhà văn chuyên nghiệp lại được mọi người ưa thích? Tôi không biết nữa. Có lẽ đâu đó trên thế gian thì có thể đấy. Khó mà nói chung chung. Ít ra, về phần tôi, một khi đã viết tiểu thuyết được nhiều năm, tôi chỉ là không hình dung ra nổi có ai thích mình trên bình diện cá nhân. Bị ai đó không thích, căm ghét và xem thường không hiểu sao lại có vẻ là điều tự nhiên hơn. Chẳng phải là tôi nhẹ nhõm khi điều ấy xảy ra. Thậm chí tôi còn không vui khi có người không thích mình.

Nhưng đó là chuyện khác rồi. Hãy trở lại với chạy bộ. Tôi lại về với lối sống chạy bộ. Tôi đã bắt đầu chạy một cách nghiêm túc và giờ đang chạy cật lực. Điều này có ý nghĩa gì với tôi, giờ đây khi tôi đang cuối độ tuổi năm mươi, tôi vẫn chưa biết. Nhưng tôi nghĩ nó phải có một ý nghĩa *nào đó*. Có thể không phải là cái gì sâu sắc, nhưng nó hẳn phải có một ý nghĩa. Dù sao, ngay lúc này tôi đang chạy cật lực. Tôi sẽ chờ đến sau này mới nghĩ xem chuyện ấy có nghĩa gì. (Hoãn suy nghĩ một điều gì đó là một trong những sở trường của tôi, một kỹ năng mà càng có tuổi tôi càng mài giũa được). Tôi đánh bóng giày chạy bộ của mình, thoa chút kem chống nắng lên mặt và cổ, canh lại giờ, và lên đường. Gió mậu dịch phất vào mặt tôi, một con diệc trắng trên cao, hai chân nó xếp thẳng hàng cung nghiêm bay qua bầu trời,

còn tôi lắng nghe thứ nhạc yêu thích ngày xưa của mình, Lovin's Spoonful.

Khi đang chạy tôi chợt nảy ra một ý nghĩ: dù thời gian chạy của mình trong mỗi lần chạy có không tiến bộ thì mình cũng chẳng thể làm được gì nhiều. Mình đã già đi, thời gian đang tính sổ với mình. Chuyện đó chẳng phải lỗi ai cả. Đấy là luật chơi. Cũng như sông chảy về biển, già đi và chậm lại chỉ là một phần của cảnh sắc thiên nhiên, mình phải chấp nhận nó. Có thể nó không phải là một quá trình thú vị gì lắm. Nhưng dù sao thì tôi có được lựa chọn chăng? Theo cách riêng của mình, cho đến nay tôi đã vui thỏa cuộc đời mình, cho dù tôi chẳng thể nào nói mình đã vui thú nó *trọn vẹn.*

Tôi không cố khoe khoang hay gì cả - ai lại đi khoe khoang những chuyện thế này? – nhưng tôi không phải là người sáng láng nhất. Tôi là kiểu người phải cảm thấy cái gì ấy bằng thể xác, thực sự sờ chạm thứ gì ấy, rồi mới hiểu rõ nó. Dù cho đó là gì, trừ phi tôi tận mắt nhìn thấy, nếu không tôi sẽ không tin chắc. Tôi là típ người thiên về thể lực, không phải trí tuệ. Dĩ nhiên tôi cũng có chút trí tuệ nào đó – ít nhất thì tôi nghĩ mình có. Nếu tôi không có chút trí tuệ nào thì không cách gì tôi có thể viết tiểu thuyết. Nhưng tôi không phải là kiểu người hoạt động bằng lý thuyết hay logic thuần túy, không phải là kiểu người lấy suy luận trí tuệ làm nguồn năng lượng. Chỉ khi tôi được trao một gánh nặng vật chất thực sự và cơ bắp của tôi bắt đầu rên rỉ (đôi khi còn kêu gào) thì cái thiết bị đo nhận thức của tôi mới vọt tới trước và cuối cùng tôi mới có thể thấu hiểu cái gì ấy. Khỏi phải nói, cần rất nhiều thời gian, cộng với nỗ lực, để đi qua từng giai đoạn, từng bước một, và đi đến một kết luận. Đôi khi việc ấy mất nhiều thời gian quá, và đến khi tôi tin chắc rồi thì đã quá trễ. Nhưng có thể làm được gì chứ? Kiểu người tôi là như vậy.

Khi chạy tôi tự nhủ mình hãy nghĩ đến một dòng sông. Và mây. Nhưng cơ bản thì tôi không nghĩ đến một cái gì cả. Tất cả những gì tôi làm là cứ chạy trong cái rỗng không tự tạo, ấm cúng, sự tĩnh lặng hoài niệm của riêng mình. Và đây là một thứ khá tuyệt vời. Dù bất cứ ai khác có nói gì đi nữa.

hai

NGÀY 14 THÁNG TÁM NĂM 2005 ·KAUAI, HAWAII
Mẹo trở thành tiểu thuyết gia chạy bộ

Hôm nay là ngày Chủ nhật, ngày 14 tháng Tám. Sáng nay tôi chạy một giờ mười lăm phút, nghe Carla Thomas và Otis Redding trong máy nhạc MD. Buổi chiều tôi bơi gần 1.400 mét trong hồ bơi và buổi chiều tối thì bơi ngoài biển. Rồi sau đó tôi ăn tối – bia và cá – tại nhà hang Hanalea Dolphin ngay bên ngoài thị trấn Hanalea. Món cá tôi ăn là walu, một loại cá thịt trắng. Họ nướng cá cho tôi trên lò than, và tôi ăn cá nấu với xốt đậu nành. Món phụ là kebab rau, cộng với một đĩa xa lát lớn.

Đến tháng Tám này tôi đã tích lũy được chin mươi ba dặm. Từ lần đầu tiên tôi bắt đầu chạy đều đặn hàng ngày đến nay đã lâu lắm rồi. Cụ thể, đó là vào mùa thu năm 1982. Hồi ấy tôi ba mươi ba tuổi.

*

* *

Không lâu trước đó tôi vẫn đang trông nom một kiểu câu lạc bộ nhạc jazz gần ga Sendagaya. Chẳng bao lâu sau khi học đại học – thực ra thì tôi quá bận bịu nghề tay trái đến nỗi vẫn còn thiếu một ít tín chỉ tốt nghiệp nên chính thức mà nói thì vẫn còn là một sinh viên – tôi mở một câu lạc bộ nho nhỏ tại lối vào phía Nam ga Kokubuniji và trông coi câu lạc bộ trong khoảng ba năm; khi người ta bắt đầu xây lại tòa nhà nơi tôi ở, tôi chuyển đến một địa điểm mới gần trung tâm Tokyo hơn. Chỗ mới này không lớn lắm, nhưng cũng không nhỏ. Chúng tôi có một cây đàn piano cánh và chỉ vừa đủ chỗ để chen thêm một bộ năm. Ban ngày chúng tôi phục vụ cà phê, ban đêm thì nơi đây là quán rượu. Chúng tôi cũng phục vụ thức ăn khá tươm tất, cuối tuần thì có trình diễn nhạc sống với tiết mục chủ đạo. Kiểu câu lạc bộ nhạc jazz sống này vẫn còn khá hiếm vào thời đó, vậy nên chúng tôi có một lượng khách đều đặn và doanh thu khá ổn.

Hầu hếtnhững người tôi quen biết đều tiên đoán là quán rượu sẽ không ăn nên làm ra. Họ cho là một việc kinh doanh mà lại làm kiểu như sở thích thì sẽ chẳng đi tới đâu, rằng người như tôi, khá ngây thơ và rất có thể là không có chút khả năng kinh doanh nào, sẽ không thể thành công được. Ấy thế mà, tiên đoán của họ trật lất. Nói thật, ngay cả tôi cũng không nghĩ mình có mấy khả năng kinh doanh. Tôi chỉ tính rằng, dù sao, vì thất bại không phải là cái mình muốn chọn, nên tôi phải làm hết sức mình. Ưu điểm duy nhất của tôi luôn là ở chỗ tôi chịu khó làm lụng và giỏi chịu đựng về mặt thể chất. Tôi giống ngựa làm việc hơn là ngựa đua. Tôi được nuôi dạy trong một gia đình trí thức, nên tôi không biết gì nhiều về kinh doanh, nhưng may thay gia đình bên vợ tôi có kinh doanh nên trực giác thiên phú của nàng giúp ích rất nhiều. Dù có là một con ngựa làm việc giỏi thế nào chăng nữa tôi cũng không thể tự mình thành công được.

Bản thân công việc ấy rất nhọc nhằn. Tôi làm việc từ sáng đến tận khuya, cho đến khi kiệt sức. Tôi đã kinh qua mọi kiểu vất vả, những thứ tôi phải vắt óc mình ra mà nghĩ, và rất nhiều nỗi thất vọng. Nhưng tôi làm việc như điên, và cuối cùng thì tôi cũng bắt đầu kiếm đủ tiền lời để thuê người khác giúp sức. Đến gần cuối độ tuổi hai mươi, rốt cuộc tôi đã có thể xả hơi. Để mở quán rượu tôi đã vay mượn hết mức có thể từ tất cả mọi nơi có thể cho tôi mượn, và tôi đã gần như trả hết. Mọi thứ đi vào ổn định. Mãi đến lúc ấy, kiếm vừa đủ tiền để trụ được vẫn là một vấn đề sống còn đơn thuần, và tôi không còn đầu óc đâu mà nghĩ đến bất cứ gì khác nữa. Tôi cảm thấy như mình đã lên đến trên cùng một cái thang dốc đứng nào đó và ló ra một nơi khá thoáng đãng, lòng tự tin vì mình đã lên được đấy bình an vô sự, mình có thể xử lý bất kỳ vấn đề nào có thể nảy sinh trong tương lai và mình sẽ sống sót. Tôi hít một hơi thật sâu, từ từ quan sát quanh mình, ngoái xuống liếc nhìn những bậc thang mình đã bước lên, và bắt đầu suy ngẫm về giai đoạn kế tiếp. Sắp sang tuổi ba mươi rồi. Tôi đang đến cái tuổi không thể nào được xem là còn trẻ nữa. Và gần như bất ngờ, tôi bỗng có cái ý nghĩ hay mình viết một cuốn tiểu thuyết.

Tôi có thể chỉ ra chính xác cái khoảnh khắc khi lần đầu tiên tôi nghĩ mình có thể viết một cuốn tiểu thuyết. Lúc đó là khoảng một giờ rưỡi chiều ngày 1 tháng Tư năm 1978. Hôm đó tôi đang ở Sân vận động Jingu, ngồi một mình ở sân ngoài uống bia và xem trận đấu. Lúc đó Sân vận động Jingu chỉ cách căn hộ của tôi một tầm đi bộ, và tôi là một fan khá cuồng nhiệt của đội Yakult Swallows. Hôm ấy là một ngày xuân tuyệt đẹp, không gợn mây trên bầu trời, ngọn gió ấm áp thổi. Hồi đó ở đấy không có băng ghế nào ở chỗ ngồi nơi sân ngoài cả, chỉ là một dốc cỏ.

Tôi đang nằm trên cỏ, nhấm nháp bia lạnh, thỉnh thoảng ngước nhìn bầu trời, và ung dung thưởng thức trận đấu. Như thường lệ mỗi khi có đội Swallows, sân vận động không đông lắm. Đó là trận mở đầu giải, và họ đang đấu với đội Hiroshima Carp trên sân nhà. Tôi còn nhớ là Yasuda đang ném bóng cho đội Swallows. Anh là kiểu cầu thủ ném bóng thấp người, chắc khỏe với một cú xoáy ác hiểm. Anh dễ dàng bị loại ngay đầu lượt một, và ở cuối lượt đấu cầu thủ đập bóng số một của đội Swallows là Dave Hilton, một cầu thủ trẻ người Mỹ mới tham gia đội bóng. Hilton được đón bóng xuống cánh trái. Cú đập bất ngờ gặp bóng ngay điểm giữa của gậy vang vọng khắp sân vận động. Hilton dễ dàng bất ngờ tấn công lại lượt đầu và vượt lên trước đến lượt hai. Và đúng vào khoảnh khắc ấy, tôi chợt nảy ra một ý nghĩ: *Biết gì không? Mình có thể thử viết một cuốn tiểu thuyết.* Tôi vẫn còn nhớ được bầu trời bao la, cảm giác cỏ non cọ dưới thân mình, cú đánh bất ngờ mạnh khiến thỏa lòng. Có gì ấy từ trên trời bay xuống vào giây phút đó, và bất luận nó là gì, tôi cũng đã đón nhận.

Tôi chưa từng có tham vọng trở thành tiểu thuyết gia. Tôi chỉ có cái mong muốn mãnh liệt viết một cuốn tiểu thuyết. Không có ý niệm cụ thể nào về cái tôi muốn viết, chỉ là cái xác tín rằng giờ đây nếu viết nó ra thì tôi có thể có được cái gì ấy mà tôi thấy có sức thuyết phục. Khi nghĩ đến chuyện ngồi vào bàn làm việc của mình ở nhà và bắt tay vào viết thì tôi mới nhận ra là mình thậm chí còn chưa có lấy một cây bút máy cho ra hồn nữa. Vậy là tôi đến cửa hiệu Kinokuniya

ở Shinjuku mua một thếp giấy kẻ và một cây bút máy Sailor giá năm đô la. Một đầu tư vốn liếng nho nhỏ về phần tôi.

Chuyện đó là vào mùa xuân năm 1978, và đến mùa thu thì tôi đã viết được một tác phẩm dày hai trăm trang viết tay trên giấy kẻ của Nhật. Sau khi viết xong tôi cảm thấy rất tuyệt vời. Tôi chẳng biết làm gì với cuốn tiểu thuyết khi viết xong, tôi chỉ gần như cứ để cho cái đà ấy cuốn mình đi, bèn nộp nó để dự thi một giải thưởng của một tạp chí văn học dành cho nhà văn mới. Tôi gửi nó đi mà chẳng sao lại một bản, vậy nên dường như tôi cũng không bận tâm lắm nếu nó không được chọn và mất tăm mãi mãi. Đây là tác phẩm đã được xuất bản với nhan đề *Nghe gió hát (Hear the Wind Sing)*. Tôi quan tâm đến chuyện hoàn tất nó hơn là chuyện nó có bao giờ được biết đến hay không.

Mùa thu năm đó, đội thua triền miên Yakult Swallows giành được cờ đuôi nheo và tiến lên đánh bại đội Hankyu Braves ở Japan Series. Tôi thực sự phấn chấn và đi xem vài trận ở Sân vận động Korakuen. (Không ai lại nghĩ là Yakult thắng, nên họ đã thu xếp sân nhà của mình. Sân vận động Jingu, cho đội bóng chày của trường đại học sử dụng). Vì vậy mà tôi nhớ lúc đó rất rõ. Đó là một mùa thu rực rỡ lạ thường, thời tiết nắng ấm tuyệt vời. Bầu trời trong vắt, và mấy cây bạch quả trước Vườn lưu niệm Minh Trị vàng rực đến mức tôi chưa từng thấy bao giờ. Đó là mùa thu cuối cùng của những năm tuổi hai mươi của tôi.

Đến mùa xuân năm sau, khi tôi nhận được một cú điện thoại từ một biên tập viên của nhà Gunzo cho biết cuốn tiểu thuyết của tôi đã được vào danh sách sơ tuyển, tôi đã quên bẵng chuyện mình vừa tham gia cuộc thi. Tôi quá bận bịu với mấy thứ khác. Thoạt tiên tôi không biết ông ta đang nói gì. Nhưng cuốn tiểu thuyết đã đoạt giải và được xuất bản vào mùa hè. Nó được chào đón khá nồng nhiệt. Tôi ba mươi tuổi, và chưa rõ chuyện gì đang xảy ra thì bỗng thấy mình được dán cho cái nhãn một nhà văn mới nổi đầy triển vọng. Tôi cảm thấy khá bất ngờ, nhưng những người quen biết tôi còn ngạc nhiên hơn.

Sau chuyện này, trong khi vẫn trông coi việc kinh doanh, tôi viết một cuốn thứ hai là truyện vừa *Pinball, 1973*, và trong khi đang viết cuốn này tôi cũng viết một vài truyện ngắn và dịch một số truyện ngắn của F.Scott Fitzgerald. Cả hai cuốn *Nghe gió hát* và *Pinball, 1973* được đề cử giải thưởng Akutagawa danh giá, người ta nói cả hai đều là những ứng viên mạnh, nhưng cuối cùng chẳng cuốn nào đoạt giải cả. Dù sao thì, nói thật ra, dù thế này hay thế khác tôi cũng không quan tâm. Nếu đoạt giải thì tôi sẽ đâm ra bận bịu nào người ra phỏng vấn, nào bài nọ bài kia phải viết, và tôi e ngại điều này sẽ gây trở ngại cho việc trông coi câu lạc bộ.

Suốt ba năm trời, ngày nào tôi cũng điều hành câu lạc bộ jazz của mình – quản lý sổ sách kế toán, kiểm hàng tồn kho, sắp lịch cho nhân viên, tự mình đứng sau quầy pha cocktail và nấu nướng, đóng cửa lúc mờ sáng – và chỉ khi đó mới ngồi xuống cái bàn bếp ở nhà mà viết cho đến khi buồn ngủ. Tôi cảm thấy như mình đang sống đủ cho hai đời người. Về mặt thể chất mà nói, mỗi ngày đều đã vất vả, thế rồi viết tiểu thuyết và kinh doanh cùng một lúc còn sinh ra đủ kiểu vấn đề khác nữa. Làm kinh doanh thiên về dịch vụ, nghĩa là ta phải chấp nhận bất kỳ ai bước qua cửa. Bất kể là ai đến, trừ phi họ thật sự khủng khiếp, bằng không ta phải chào đón họ với nụ cười thân thiện trên môi. Tuy nhiên, nhờ vậy mà tôi đã được gặp mọi hạng người khác thường và có những cuộc gặp gỡ lạ thường. Trước khi khởi nghiệp viết, tôi đã tiếp nhận một cách nghiêm túc, thậm chí là hồ hởi, nhiều loại kinh nghiệm. Nói chung thì tôi nghĩ tôi thích thú những trải nghiệm này và tất cả những kích bẩy mà chúng đem lại cho tôi.

Dù sao, dần dà tôi thấy mình muốn viết một loại tiểu thuyết lớn lao hơn. Với hai cuốn đầu tiên, *Nghe gió hát* và *Pinball, 1973*, về cơ bản thì tôi đã thích thú quá trình viết, nhưng có những phần tôi không hài lòng lắm. Hai cuốn tiểu thuyết đầu này thì tôi chỉ có thể viết rời rạc, tranh thủ từng tí thời gian chỗ nọ chỗ kia – nửa giờ ở đây, một giờ ở kia – và do tôi luôn mệt mỏi và cảm thấy như mình đang chạy đua với thời gian khi viết, nên chưa từng tập trung được.

Với cái kiểu làm việc rời rạc này tôi cũng viết được dăm ba thứ thú vị, mới mẻ, nhưng kết quả thì còn lâu mới được là một tiểu thuyết phức tạp hay sâu sắc. Tôi cảm thấy như mình đã được trao cho cơ hội đặc biệt để trở thành tiểu thuyết gia – một cơ hội không phải ngày nào ta cũng có được – và một mong muốn tự nhiên trỗi dậy là hãy đẩy nó đi xa hết sức mình, viết kiểu tiểu thuyết mà mình cảm thấy hài lòng. Tôi biết mình có thể viết một cái gì tầm vóc hơn. Và sau khi suy nghĩ rất lung về điều đó, tôi quyết định ngừng kinh doanh một thời gian để chỉ tập trung viết. Vào thời điểm đó thu nhập tôi có được từ câu lạc bộ jazz nhiều hơn thu nhập nhờ viết tiểu thuyết, một thực tế mà tôi phải đành chấp nhận.

Hầu hết những người tôi quen đều kịch liệt phản đối quyết định của tôi, không thì cũng hết sức hoài nghi về điều đó. “Công việc kinh doanh của anh đang tốt đẹp.” họ nói. “Sao không để ai khác trông coi một thời gian trong khi anh bỏ đi viết tiểu thuyết?” Theo cách nhìn của mọi người thì điều này có lý hoàn toàn. Và có lẽ hầu hết mọi người không cho là tôi sẽ thành công như một nhà văn chuyên nghiệp. Nhưng tôi không thể theo lời khuyên của họ được. Tôi là kiểu người phải tận tâm tận lực với bất cứ cái gì mình làm. Tôi không thể làm một việc khôn ngoan như kiểu mình thì viết tiểu thuyết trong khi ai khác lo việc kinh doanh. Tôi phàm đã làm gì là cống hiến hết mình. Nếu thất bại, tôi có thể chấp nhận. Nhưng tôi biết rằng nếu mình làm mọi việc nửa vời và rồi chẳng đi tới đâu, tôi sẽ luôn luôn hối tiếc.

Bất chấp mọi người phản đối, tôi bán cơ sở kinh doanh đi và, dù có chút ngượng nghịu, treo biển rằng mình là tiểu thuyết gia và bắt tay kiếm sống bằng nghề viết. “Anh chỉ muốn được tự do trong hai năm để viết,” tôi phân trần với vợ. “Nếu chẳng tới đâu thì lúc nào tụi mình cũng có thể mở một quán rượu khác nho nhỏ ở đâu đó. Anh vẫn còn trẻ và tụi mình luôn có thể làm lại từ đầu.” “Được thôi,” nàng nói. Lúc đó là năm 1981 và chúng tôi vẫn còn một khoản nợ đáng kể, nhưng tôi nghĩ mình cứ làm hết sức đi, rồi xem mọi chuyện sẽ ra sao.

Tôi bắt tay viết cuốn tiểu thuyết của mình và mùa thu năm đó đến Hokkaido một tuần để tìm hiểu. Đến tháng Tư năm sau tôi viết xong *Cuộc săn cừu hoang (A Wild Sheep Chase)*. Tôi hình dung vụ này là một ăn hai thua đây, nên tôi làm hết sức mình. Cuốn tiểu thuyết này dài hơn cả hai cuốn tôi viết trước đó nhiều, lớn hơn về tầm vóc, và được dẫn dắt theo mạch truyện hơn nhiều.

Khi viết xong cuốn tiểu thuyết, tôi cảm thấy hài lòng là mình đã tạo ra được phong cách viết riêng. Toàn thân tôi rung động khi nghĩ thật tuyệt vời – và thật khó khăn – khi có thể ngồi tại bàn làm việc của mình, không lo nghĩ về thời gian, tập trung vào viết. Có những nguồn cảm hứng nguyên vẹn còn tiềm tàng trong tôi, tôi cảm thấy vậy, và giờ tôi có thể thực sự hình dung mình kiếm sống với tư cách một tiểu thuyết gia. Vậy là rốt cuộc cái ý nghĩ thối lui là mở lại một quán rượu nhỏ đã không bao giờ thành hiện thực. Dù vậy, có đôi lúc, ngay cả giờ đây, tôi vẫn nghĩ nếu mở một quán rượu nhỏ đâu đó thì thật là hay.

Các biên tập viên nhà Gunzo, vốn đang tìm kiếm gì đó theo dòng chính thống hơn, không thích cuốn *Cuộc săn cừu hoang* chút nào, và tôi vẫn nhớ sự đón nhận của họ mới lạnh nhạt ra sao. Dường như hồi đó (thể bây giờ thì sao, tôi tự hỏi) quan niệm của tôi về tiểu thuyết khá là không chính thống. Tuy nhiên, độc giả lại có vẻ thích cuốn sách mới này, đó là điều khiến tôi hạnh phúc nhất. Đây là một xuất phát điểm đích thực cho tôi với tư cách tiểu thuyết gia. Tôi nghĩ nếu mình cứ tiếp tục viết kiểu tiểu thuyết gia. Tôi nghĩ nếu mình cứ tiếp tục viết kiểu tiểu thuyết do bản năng mà có như từng viết hồi còn trông coi quán rượu – *Nghe gió hát* và *Pinball, 1973* – thì có lẽ chẳng mấy chốc tôi đã đâm đầu vào ngõ cụt.

Tuy nhiên, một vấn đề nảy sinh khi tôi quyết định trở thành nhà văn chuyên nghiệp : làm sao để giữ cho mình khỏe mạnh. Tôi có cái tạng nếu không làm việc gì thì dễ tăng cân. Trông coi quán rượu đòi hỏi lao động chân tay nặng nhọc mỗi ngày, và tôi có thể giảm cân, nhưng một khi đã ngồi vào bàn suốt ngày để viết, mức sinh lực của tôi dần giảm sút và tôi bắt đầu tăng cân. Tôi cũng hút thuốc quá

nhiều mỗi khi tập trung vào công việc. Hồi đó tôi hút sau mươi điếu một ngày. Mấy ngón tay tôi vàng khè cả, toàn thân tôi nồng nặc mùi thuốc lá. *Chuyện này không thể nào tốt cho mình được,* tôi nghĩ. Nếu muốn sống cuộc đời tiểu thuyết gia lâu dài, tôi cần phải tìm cách giữ cho khỏe mạnh và duy trì số cân nặng lành mạnh.

Chạy bộ có rất nhiều ưu điểm. Trước hết, ta không cần có thêm ai mới được, và không cần thiết bị đặc biệt. Ta không phải đến một nơi đặc biệt nào để chạy cả. Chỉ cần có giày chạy bộ và một con đường tốt là ta có thể chạy tùy thích. Quần vợt thì không như thế. Ta phải đến sân quần vợt, và ta cần ai đó chơi cùng. Bơi thì có thể thực hiện một mình, nhưng ta vẫn phải đến hồ bơi.

Sau khi đóng cửa quán rượu, tôi nghĩ mình sẽ thay đổi hoàn toàn lối sống, vậy nên chúng tôi dọn ra Narashino, quận Chiba. Lúc đó nó còn khá thôn dã, gần đó chẳng có cơ ngơi thể thao đàng hoàng nào cả. Nhưng lại có đường sá. Gần đó có một căn cứ Lực lượng Phòng vệ, cho nên họ bảo trì những con đường khá tốt cho xe cộ của mình. Và may mắn là trong vùng phụ cận còn có một sân tập của Đại học Nihon, nếu đi từ sáng sớm thì tôi có thể tùy nghi sử dụng – hay có lẽ phải nói là mượn không xin phép – đường đua của họ. Thành thử tôi không phải nghĩ ngợi quá nhiều nên chọn môn thể thao nào – thực ra tôi cũng có nhiều lựa chọn cho cam – khi quyết định sẽ chạy bộ.

Không lâu sau đó tôi cũng bỏ hút thuốc lá. Bỏ hút thuốc lá một kiểu kết quả tự nhiên có được nhờ chạy bộ mỗi ngày. Chẳng dễ mà bỏ được, nhưng tôi không thể cứ vừa hút thuốc vừa chạy. Cái mong muốn tự nhiên được chạy *còn nhiều hơn nữa* ấy trở thành động cơ mạnh mẽ giúp tôi không hút thuốc trở lại, và rất hữu ích để vượt qua các triệu chứng khi cai nghiện. Bỏ hút giống như một cử chỉ tượng trưng giã từ cuộc sống trước kia.

Tôi chưa hề ghét chạy cự ly dài. Hồi còn đi học tôi chưa hề quan tâm gì nhiều đến giờ thể dục, và luôn ghét Ngày Thể thao. Đó là vì những thứ này được áp đặt cho tôi từ bên trên. Tôi không hề chịu nổi nếu bị buộc phải làm điều gì tôi không muốn làm, và theo cách tôi muốn làm vào lúc tôi không muốn làm. Thế nhưng, mỗi khi tôi có

thể làm gì đấy theo cách tôi muốn làm, thì tôi sẽ làm hết sức mình. Vốn không vạm vỡ hay có khả năng phối hợp cho lắm nên tôi không giỏi những loại thể thao nơi mọi thứ được quyết định chớp nhoáng. Chạy cự ly dài và bơi lội hợp với cá tính của tôi hơn. Gần như tôi luôn ý thức được điều đó, điều này có thể lý giải vì sao tôi có thể kết hợp nhuần nhuyễn việc chạy bộ vào đời sống thường nhật của mình.

Nếu bạn cho phép tôi lạc khỏi đề tài chạy bộ một chút, tôi nghĩ mình có thể nói đúng như thế về bản thân và chuyện học hành. Từ tiểu học lên đến đại học tôi chưa hề hứng thú với những thứ tôi buộc phải học. Tôi tự nhủ đó là một thứ phải làm cho xong, nên dù tôi không chểnh mảng hoàn toàn và vẫn có thể đi tiếp lên đại học, nhưng tôi chưa một lần nào thấy học hành hấp dẫn. Kết quả là, dù điểm số của tôi chẳng phải là thứ gì phải giấu giếm, song tôi không có một ký ức nào về chuyện được khen vì đạt điểm cao hay đứng đầu lớp trong môn này môn nọ. Tôi chỉ bắt đầu hứng thú học tập sau khi qua được hệ thống giáo dục và trở thành cái gọi là thành viên xã hội. Nếu có gì làm tôi quan tâm, và nếu tôi có thể nghiên cứu nó theo nhịp độ của riêng mình và tiếp cận nó theo cách tôi thích, tôi khá là có năng lực trong việc đạt được kiến thức và kỹ năng. Nghệ thuật dịch là một ví dụ hay. Tôi tự học dịch một mình, phương pháp vừa làm vừa học. Phải mất rất nhiều thời gian mới đạt được một kỹ năng theo cách này, và phải trải qua rất nhiều lần thử và sai, nhưng cái gì đã học được sẽ ở lại với ta mãi.

Điều hạnh phúc nhất khi trở thành nhà văn chuyên nghiệp là tôi có thể ngủ sớm dậy sớm. Hồi trông coi quán rượu, thường là mãi đến khi gần hửng sáng tôimới được đi ngủ. Quán đóng cửa lúc mười hai giờ đêm, nhưng rồi tôi phải lau dọn, kiểm tra hóa đơn, ngồi trò chuyện, làm một ly để thư giãn. Làm tất cả những việc ấy xong thì đã ba giờ sáng và mặt trời sắp lên lúc nào không hay. Thường tôi ngồi tại bàn bếp nhà mình, viết, khi trời hửng sáng ngoài kia. Dĩ nhiên là, cuối cùng khi tôi thức giấc thì mặt trời đã lên cao trên bầu trời.

Sau khi đóng cửa quán rượu và bắt đầu cuộc đời tiểu thuyết gia,

điều đầu tiên chúng tôi – *chúng tôi* đây là vợ tôi và tôi – làm là chỉnh đốn lại toàn bộ lối sống của mình. Chúng tôi quyết định sẽ đi ngủ sớm sau khi trời tối, và dậy sớm. Theo chúng tôi nghĩ thì điều này là bình thường thôi, kiểu đời sống mà những người đàng hoàng vẫn sống. Chúng tôi đã đóng cửa câu lạc bộ, vậy nên chúng tôi quyết định là từ nay trở đi sẽ chỉ gặp gỡ những người chúng tôi muốn gặp và, được chừng nào hay chừng đó, thu xếp cách nào đó để không gặp những người mình không muốn gặp. Chúng tôi cảm thấy, ít nhất là trong một thời gian, rằng có thể cho phép mình có được cái niềm vui giản dị xa xỉ này.

Đó là một thay đổi đường hướng lớn lao – từ kiểu sống khoáng đạt chúng tôi đã sống trong bảy năm, đến một cuộc sống khép kín hơn. Tôi nghĩ có được lối sống phóng khoáng ấy trong một thời gian là một điều hay. Tôi đã học được rất nhiều bài học quan trọng trong thời gian đó. Đó là trường đời của tôi. Nhưng ta không thể duy trì kiểu sống đó mãi. Cũng như với tôi trường học, ta đến trường, học được điều gì đó, rồi thì đến lúc phải ra đi.

Vậy là cuộc sống mới, giản dị và điều hòa của tôi bắt đầu. Tôi dậy trước năm giờ sáng và đi ngủ trước mười giờ tối. Người ta sung sức nhất vào những thời gian khác nhau trong ngày, nhưng tôi thì dứt khoát là người của buổi sáng. Đó là khi tôi có thể tập trung và hoàn tất công việc quan trọng tôi phải làm. Sau đó tôi tập luyện hay làm mấy việc lặt vặt khác không cần tập trung nhiều. Cuối ngày tôi thư giãn và không làm việc gì nữa cả. Tôi đọc sách, nghe nhạc, thư thả, và cố đi ngủ sớm. Đây là khuôn mẫu chủ yếu tôi đã theo cho đến ngày hôm nay. Nhờ thế, tôi đã có thể làm việc hiệu quả suốt hai mươi bốn năm qua. Tuy nhiên, đó là một lối sống không có chỗ cho cuộc sống về đêm, nên đôi khi mối quan hệ của ta và người khác trở nên có vấn đề. Một số người bạn thậm chí còn bực ta nữa, vì họ mời ta đi đâu đó hay làm gì đó cùng họ mà ta thì cứ từ chối mãi.

Tôi cho rằng trừ khi ta còn trẻ, nếu không ta thực sự cần phải biết cái gì là ưu tiên trong đời, xem xem nên phân chia thời gian và sức lực của mình theo thứ tự nào. Nếu đến một độ tuổi nào đó ta

không đặt ra được kiểu tính trật tự ấy, ta sẽ thiếu trọng tâm và cuộc sống của ta sẽ mất cân bằng. Tôi dành ưu tiên cao nhất cho kiểu sống cho phép tôi tập trung vào viết lách, không giao du với tất cả những người xung quanh. Tôi cảm thấy rằng mối quan hệ không thể thiếu mà tôi cần tạo dựng trong đời không phải là với một cá nhân cụ thể, mà với một số lượng độc giả không xác định. Miễn sao tôi thu xếp được đời sống thường nhật của mình sao cho mỗi tác phẩm sau hoàn thiện hơn tác phẩm trước, thì nhiều độc giả của tôi sẽ còn hoan nghênh bất luận lối sống tôi chọn cho mình là gì. Chẳng phải điều đó nên là phận sự của tôi với tư cách một tiểu thuyết gia, và là ưu tiên hàng đầu của tôi sao? Ý kiến của tôi vẫn không thay đổi qua nhiều năm. Tôi không thấy mặt độc giả của mình, vậy nên theo nghĩa nào đó thì đó là một kiểu quan hệ con người chỉ trên ý niệm, nhưng tôi trước sau như một, vẫn xem mối quan hệ vô hình, mang tính ý niệm này là điều quan trọng nhất trong đời mình.

Nói cách khác, ta không thể làm vừa lòng tất cả mọi người.

Ngay cả trông coi quán rượu tôi cũng theo đuổi cùng một chính sách ấy. Có rất nhiều khách đến quán. Nếu như một mười người thích quán và nói y sẽ trở lại, vậy là đủ. Nếu một trong mười người khách là khách quen tới quán sẽ tồn tại. Nói cách khác, nếu như hết chín trong mười khách không thích quán rượu của tôi thì cũng không quan trọng. Nhận ra điều này, tôi cất được một gánh nặng trên vai. Dù vậy, tôi phải chắc chắn là cái người nhận là mình thích đó, họ thích *thực sự*. Để chắc chắn là họ thích thực sự, tôi phải có thái độ sống và quan điểm rõ ràng, và kiên quyết giữ vững quan điểm đó trong mọi tình huống. Đây là cái tôi đã học được trong quá trình kinh doanh.

Sau *Cuộc săn cừu hoang,* tôi tiếp tục viết với cùng thái độ đã phát huy trong vai trò chủ doanh nghiệp. Và với mỗi tác phẩm, số độc giả của tôi lại tăng lên. Điều làm tôi hạnh phúc nhất là tôi có rất nhiều độc giả trung thành, những độc giả quen một-trong-mười đó, đa phần họ là những người trẻ tuổi. Họ thường kiên nhẫn chờ cuốn sách kế tiếp của tôi xuất hiện và mua lấy đọc ngay khi nó vừa có mặt

ở nhà sách. Kiểu mô hình hình thành dần dần này, với tôi, là một tình huống lý tưởng, hay ít nhất thì cũng rất dễ chịu. Không cần phải là người về nhất trong văn chương. Tôi tiếp tục viết những thứ tôi muốn viết, đúng như cách tôi muốn viết, và nếu điều đó cho phép tôi sống bình thường thì tôi không thể đòi hỏi gì hơn. Khi cuốn *Rừng Na Uy* bán chạy vượt xa dự kiến, cái vị trí dễ chịu tôi có buộc phải thay đổi chút ít, nhưng chuyện ấy thì rất lâu về sau.

Hồi đầu mới chạy, tôi không chạy đường dài được. Tôi chỉ có thể chạy chừng hai mươi phút, hay ba mươi. Chừng đó thôi mà đã khiến tôi thở dốc, tim đập thình thịch, chân run. Dù vậy, chuyện đó là bình thường, vì tôi đã không thực sự tập luyện trong một thời gian dài rồi. Ban đầu tôi cũng có chút ngượng nghịu khi người quanh hàng xóm thấy tôi chạy – cũng chính cái cảm giác tôi cảm thấy khi lần đầu tiên nhìn thấy cái danh xưng tiểu thuyết gia đặt trong ngoặc đơn đi sau tên mình. Nhưng khi tôi tiếp tục chạy, cơ thể tôi bắt đầu chấp nhận thực tế là nó đang chạy, và tôi có thể dần dà tăng cự ly lên. Tôi bắt đầu có được thể trạng của người chạy bộ, nhịp hít thở trở nên điều hòa hơn, mạch dần ổn định. Cái chính không phải là tốc độ hay cự ly mà là chạy mỗi ngày, không nghỉ.

Vậy là, như ba bữa ăn mỗi ngày – cùng với ngủ nghỉ, việc nhà, công việc – chạy bộ đã là một phần trong sinh hoạt hàng ngày của tôi. Khi nó đã trở thành một thói quen tự nhiên, tôi cảm thấy bớt ngượng ngùng hơn về chuyện đó. Tôi đến cửa hiệu đồ thể thao mua trang phục chạy bộ và vài đôi giày kha khá phù hợp với mục đích của mình. Tôi còn mua một cái đồng hồ bấm giờ, và đọc một cuốn sách về chạy bộ dành cho người mới bắt đầu. Tôi trở thành người chạy bộ như vậy đấy.

Giờ đây hồi tưởng lại, tôi nghĩ điều may mắn nhất là tôi được sinh ra với một cơ thể tráng kiện, khỏe mạnh. Điều này giúp tôi có thể chạy bộ hàng ngày trong gần một phần tư thế kỷ, lại còn thi thố trong một số cuộc đua. Chưa có lần nào chân tôi đau đến độ tôi không chạy được. Tôi không thực sự duỗi người gì mấy trước khi chạy, nhưng tôi chưa từng bị chấn thương, chưa từng bị đau, và

chưa một lần ốm. Tôi không phải là tay chạy bộ cừ, nhưng tôi dứt khoát là một người chạy khỏe. Đó là một trong số ít khả năng tự nhiên của tôi mà tôi có thể tự hào.

Năm 1983 đến, và lần đầu tiên trong đời mình tôi tham gia một cuộc chạy đua. Chặng đua không dài lắm – năm kilomet – nhưng lần đầu tiên tôi có một con số ghim trên người, cùng với một nhóm nhiều người chạy đua khác, và nghe trọng tài hô, "Vào vạch xuất phát, chuẩn bị, chạy!". Sau đó tôi nghĩ, *À, không tệ lắm đâu!* Tháng Năm, tôi có mặt trong cuộc chạy đua 15 kilomet quanh hồ Yamanaka, và tháng Sáu, vì muốn thử xem mình có thể chạy bao xa, tôi chạy nhiều vòng quanh Hoàng Cung ở Tokyo. Tôi chạy quanh bảy lần, tổng cộng 22,4 dặm, với tốc độ kha khá, và không cảm thấy nặng nề gì mấy. Hai chân tôi không đau gì cả. Chắc mình có thể chạy trong một cuộc marathon thật rồi đấy, tôi kết luận. Chỉ về sau tôi mới biết được qua kinh nghiệm xương máu rằng phần cam go nhất trong cuộc chạy marathon chỉ xuất hiện sau hai mươi hai dặm.

Xem lại mấy tấm hình chụp hồi đó, có thể thấy rõ là dạo ấy tôi vẫn chưa có được cái thể trạng của một người chạy bộ. Tôi chưa chạy đủ, chưa hình thành các cơ bắp cần thiết, còn hai cánh tay tôi thì quá gầy, hai chân tôi quá khẳng khiu. Tôi thấy ấn tượng là mình có thể chạy marathon với một cơ thể như thế. Nếu bạn so sánh tôi trong mấy tấm hình này với tôi bây giờ thì sẽ thấy như tôi là một người khác hoàn toàn. Sau nhiều năm chạy, hệ thống cơ bắp của tôi đã thay đổi hoàn toàn. Nhưng ngay cả hồi đó tôi cũng đã có thể cảm thấy những thay đổi thể chất diễn ra mỗi ngày, điều này làm tôi thật sự vui mừng. Tôi cảm thấy như dù đã quá ba mươi nhưng tôi và cơ thể tôi vẫn còn có triển vọng. Tôi càng chạy thì tiềm năng thể chất của tôi càng được bộc lộ.

Tôi thường dễ tăng cân, nhưng khoảng thời gian đó cân nặng của tôi ổn định ở mức cần có. Nhờ luyện tập mỗi ngày, một cách tự nhiên tôi đạt đến cân nặng lý tưởng của mình, và tôi nhận ra rằng điều này giúp ích cho thành tích của mình. Song song đó, chế độ ăn uống của tôi cũng bắt đầu thay đổi dần. Tôi bắt đầu ăn chủ yếu là

rau, với cá là nguồn đạm chính. Dù sao thì tôi cũng chưa từng thích ăn thịt mấy, và cảm giác không thèm này trở nên còn rõ rệt hơn. Tôi cắt giảm cơm và rượu, bắt đầu dùng tất cả các thành phần tự nhiên. Đồ ngọt không phải là vấn đề vì tôi chẳng mấy khi ngó ngàng đến chúng.

Như tôi đã nói, nếu không làm gì cả thì tôi dễ bị tăng cân. Vợ tôi thì ngược lại, vì nàng có thể ăn bao nhiêu tùy thích (nàng không ăn nhiều, nhưng chưa khi nào có thể khước từ bất cứ thứ gì ngọt), không bao giờ tập luyện, vậy mà vẫn không tăng cân được chút nào. Nàng không có lấy chút mỡ thừa. *Đời thật chẳng công bằng*, là điều tôi vẫn nghĩ. Một số người phải làm đủ mọi cách mà không bao giờ đạt được cái mình mong muốn, trong khi những người khác thì lại có được nó mà chẳng tốn tí hơi sức nào.

Nhưng nghĩ kỹ tôi thấy, mình thuộc tạng người dễ tăng cân có khi lại là chuyện rủi hóa may. Nói cách khác, nếu không muốn tăng cân thì tôi phải tập luyện vất vả mỗi ngày, để ý cái mình ăn, và cắt giảm những thứ khoái khẩu. Cuộc đời có thể chẳng dễ dàng, nhưng chừng nào ta còn không ngừng cố gắng thì sự trao đổi chất của ta sẽ cải thiện đáng kể cùng với các thói quen này, và cuối cùng ta sẽ mạnh khỏe hơn nhiều chưa kể là mạnh mẽ hơn. Trong chừng mực nào đó, ta thậm chí còn có thể làm chậm lại các tác động của quá trình lão hóa. Nhưng những người vốn dĩ tự nhiên dù thế nào cũng không bị tăng cân thì không cần tập luyện hay theo dõi chế độ ăn uống của mình mà vẫn được thon thả. Chẳng mấy ai trong số họ khi không lại đi áp dụng những biện pháp phiền toái này khi họ chẳng cần phải thế. Đấy là lý do tại sao, trong nhiều trường hợp, thể lực của họ suy sút khi họ già đi. Nếu ta không tập luyện, cơ bắp của ta tự nhiên sẽ yếu đi, cũng như xương của ta vậy. Một số bạn đọc của tôi có thể là kiểu người dễ tăng cân, nhưng cách duy nhất để hiểu cái gì thực sự công bằng là biết nhìn xa về mọi sự. Vì những lý do tôi nói ở trên, tôi nghĩ cái phiền toái thể chất này nên được nhìn nhận một cách tích cực, như một điều may. Chúng ta nên thấy mình may mắn khi "đèn đỏ" lại rành rành như thế. Dĩ nhiên, không phải lúc nào cũng dễ mà

nhìn nhận mọi chuyện theo cách ấy.

Tôi nghĩ quan niệm này cũng đúng với công việc của tiểu thuyết gia. Những nhà văn may mắn có tài năng thiên bẩm có thể viết tiểu thuyết dễ dàng bất luận họ làm gì – hay không làm gì. Như nước từ một suối nguồn thiên nhiên, câu cú cứ lai láng, và với chút ít hoặc không có nỗ lực nào, những nhà văn này vẫn hoàn thành được một tác phẩm. Thỉnh thoảng ta sẽ gặp ai đó như thế, nhưng, thật không may, số này không bao gồm tôi. Tôi không phát hiện được một con suối nào gần kề cả. Tôi phải dùng đục mà đập đá và đào một cái hố sâu rồi mới định vị được nguồn sáng tạo. Để viết một cuốn tiểu thuyết tôi phải ép mình làm việc quá sức về mặt thể chất và bỏ ra rất nhiều thời gian công sức. Mỗi khi bắt đầu một cuốn tiểu thuyết mới, tôi phải khơi một cái hố sâu khác. Nhưng nhờ duy trì kiểu sống này qua nhiều năm, tôi đã trở nên rất có năng lực, cả về kỹ thuật lẫn về thể chất, trong việc đào một cái hố trong đá cứng và định vị một mạch nước mới. Vậy nên ngay khi tôi nhận ra là một nguồn nước đang khô cạn, tôi có thể chuyển ngay sang một nguồn nước khác. Nếu những người dựa trên suối nguồn tài năng thiên nhiên bỗng thấy là mình đã cạn kiệt cái nguồn duy nhất của mình rồi, họ sẽ gặp rắc rối.

Nói cách khác, hãy cùng nhìn thẳng: đời cơ bản là không công bằng. Nhưng ngay cả trong một tình huống bất công, tôi nghĩ vẫn có thể tìm thấy một kiểu công bằng nào đó. Dĩ nhiên, điều này đòi hỏi thời gian và công sức. Và có lẽ xem ra cũng không đáng vậy. Tùy mỗi người quyết định xem nó có đáng hay không.

Khi tôi nói với mọi người là mình chạy mỗi ngày, một số người thấy rất ấn tượng. “Anh chắc phải là người có ý chí mạnh mẽ lắm,” đôi khi họ bảo tôi vậy. Dĩ nhiên, thật hay khi được khen ngợi như thế. Hay hơn nhiều so với bị chê bai, điều đó dĩ nhiên rồi. Nhưng tôi không nghĩ chỉ mỗi mình sức mạnh ý chí giúp ta làm được điều gì. Cuộc đời không đơn giản đến vậy. Phải nói thật, tôi thậm chí còn không cho là có tương quan gì mấy giữa việc tôi chạy bộ mỗi ngày và tôi có ý chí mạnh mẽ hay không. Tôi cho rằng mình đã có thể chạy

trong hơn hai mươi năm là bởi một lý do đơn giản: nó hợp với tôi. Hay ít ra là vì tôi không thấy khó nhọc gì lắm. Con người lẽ tự nhiên sẽ tiếp tục làm những gì mình thích, và thôi không làm những thứ mình không thích. Phải thú nhận rằng, cái gì đó gần với ý chí quả cũng đóng một vai trò nhỏ trong đó. Nhưng một người dù có ý chí mạnh thế nào chăng nữa, dù y có ghét thất bại bao nhiêu chăng nữa, song nếu đó là một hoạt động y không thật sự để tâm, y sẽ không duy trì nó được lâu. Cho dù y có làm, điều đó cũng sẽ không có lợi cho y.

Chính vì vậy mà tôi chưa hề khuyên ai chạy bộ. Tôi đã cố hết sức để không bao giờ nói điều gì như, *Chạy bộ rất tốt. Ai cũng nên thế.* Nếu một số người thích chạy cự ly dài, cứ để họ thích, tự họ sẽ bắt đầu chạy. Nếu họ không có hứng thú thì thuyết phục nhiều hay ít cũng vậy thôi. Chạy marathon không phải là môn thể thao dành cho tất cả mọi người, cũng như làm tiểu thuyết gia không phải là nghề của tất cả mọi người. Chưa hề có ai khuyên hay thậm chí mong muốn tôi trở thành tiểu thuyết gia – thật ra, một số người còn cố ngăn tôi nữa. Tôi có ý trở thành tiểu thuyết gia, và tôi đã làm thế. Cũng vậy, một người không trở thành người chạy bộ vì có ai đó khuyên. Cơ bản là người ta chạy bộ vì họ đã được đặt định như thế.

Dẫu vậy, có lẽ một số người đọc cuốn sách này xong sẽ nói, "Này, tôi sẽ thử chạy bộ xem sao," và rồi nhận ra là mình thích. Và dĩ nhiên đó sẽ là một điều tốt đẹp. Với tư cách tác giả cuốn sách này, tôi sẽ rất vui nếu chuyện đó xảy ra. Nhưng con người có những sở thích và không thích riêng của mình. Một số người hợp với chạy marathon hơn, số khác thì hợp với gôn, nhưng kẻ khác lại hợp với bài bạc. Mỗi khi thấy các em học sinh trong giờ thể dục tất cả đều phải chạy một cự ly dài, tôi cảm thấy ái ngại cho chúng. Ép buộc những người không muốn chạy, hay những người không đủ phù hợp về thể chất, là một kiểu tra tấn vô nghĩa. Tôi luôn muốn khuyên thầy cô đừng ép tất cả học sinh trung học chạy cùng một đường chạy, nhưng tôi không tin có ai sẽ nghe tôi. Trường học là như thế đấy. Điều quan trọng nhất ta học được ở trường là cái sự thật rằng những điều quan trọng nhất ta lại không học hỏi được ở trường.

Dù chạy cự ly dài có phù hợp với tôi thế nào chăng nữa thì tất nhiên cũng có ngày tôi cảm thấy gần như uể oải và không muốn chạy. Thực ra, chuyện đó xảy ra nhiều. Những ngày như thế, tôi có nghĩ ra đủ thứ cớ có vẻ hợp lý để dẹp phứt chạy bộ đi. Có lần, tôi hỏi vận động viên chạy đua Olympic là Toshihiko Seko, ngay sau khi ông thôi chạy và trở thành huấn luyện viên đội tuyển của công ty S&B. Tôi hỏi ông, "Một vận động viên tầm cỡ anh có khi nào cảm thấy kiểu như hôm nay anh thích nghỉ chạy hơn, kiểu như anh không muốn chạy mà chỉ thích ngủ nướng hơn không?" Ông ta trố mắt nhìn tôi và rồi, bằng một giọng chứng tỏ rõ ràng là ông thấy câu hỏi mới ngớ ngẩn làm sao, đáp, "Dĩ nhiên. Bao giờ cũng vậy!"

Giờ đây nhớ lại chuyện đó tôi cũng thấy được câu hỏi thật ngớ ngẩn làm sao. Tôi nghĩ ngay cả hồi đó tôi cũng biết nó ngớ ngẩn thế nào, nhưng hẳn là vì tôi muốn nghe câu trả lời từ chính miệng một người tầm cỡ Seko. Tôi muốn biết rằng liệu, dù khác nhau một trời một vực về sức mạnh, khối lượng tập luyện và động cơ, nhưng sáng sớm khi ta buộc dây giày chạy bộ thì ta có cảm thấy như nhau hay không. Câu trả lời của Seko lúc đó làm tôi nhẹ cả người. *Suy cho cùng tất cả chúng ta đều làm như nhau cả thôi,* tôi nghĩ.

Mỗi khi cảm thấy không muốn chạy, tôi luôn tự hỏi mình cũng một câu: *Mình có thể kiếm sống bằng nghề tiểu thuyết gia, làm việc tại nhà, sắp xếp giờ giấc cho mình, vậy nên mình không phải đi lại trên một toa tàu điện chật như nêm hay ngồi chịu trận những cuộc họp chán ngắt. Chẳng lẽ mình không thấy là mình may mắn thế sao?* (Tin tôi đi, tôi có nhận thấy). *So với chuyện đó, chạy một giờ quanh khu hàng xóm thì đâu có là gì, đúng không?* Mỗi khi tôi hình dung mấy con tàu đông nghịt và những cuộc họp hành liên miên bất tận, nó giúp tôi có động cơ rõ rệt trở lại, thế là tôi thắt chặt dây giày chạy và lên đường mà không còn băn khoăn gì nữa. *Nếu mi không kham được chuyện này,* tôi nghĩ *, thì đáng đời mi lắm.* Tôi nói điều này khi biết rất rõ rằng có rất nhiều người sẽ sẵn sàng chọn lên một chuyến tàu chật kín người và dự những cuộc họp bất kể ngày giờ hơn là chạy bộ một giờ mỗi ngày.

*

* *

Dù sao đi nữa, tôi đã bắt đầu chạy như vậy đó. Ba mươi ba là tuổi hồi ấy. Vẫn còn khá trẻ, dù không còn là một *chàng trai trẻ* nữa. Cái tuổi mà Jesus Christ chết. Cái tuổi mà Scott Fizgarald bắt đầu xuống dốc. Cái tuổi khi tôi bắt đầu cuộc đời chạy bộ của mình, và đó là điểm xuất phát muộn màng nhưng chân thực của tôi, làm tiểu thuyết gia.

ba

NGÀY 1 THÁNG CHÍN NĂM 2005 * KAUAI, HAWAII

Athens giữa mùa hè – Lần đầu chạy 26,2 dặm

Hôm qua là ngày cuối cùng của tháng Tám. Trong tháng này (ba mươi mốt ngày), tôi đã chạy được tổng cộng 217 dặm.

Tháng Sáu

156 dặm (36 dặm một tuần)

Tháng Bảy

186 dặm (43 dặm một tuần)

Tháng Tám

217 dặm (50 dặm một tuần)

Mục tiêu của tôi là cuộc đua Marathon New York vào ngày 6 tháng Mười một. Tôi đã phải thực hiện một số điều chỉnh để chuẩn bị cho nó; đến nay mọi chuyện đều ổn cả. Tôi đã bắt đầu lịch trình chạy cố định từ năm tháng trước đó, tăng dần cự ly chạy lên, từng bước một.

Thời tiết ở Kauai vào tháng Tám thật tuyệt vời, tôi không phải nghỉ chạy vì mưa dù chỉ một lần. Có mưa đi nữa thì chỉ là một cơn mưa rào dễ chịu làm mát dịu lại cơ thể đã trở nên nóng hừng hực. Thời tiết ở bờ Nam Kauai nói chung rất tốt vào mùa hè, nhưng hiếm mà có được thời tiết dễ chịu như thế kéo dài. Nhờ vậy, tôi có thể chạy bao nhiêu tùy thích. Tôi cảm thấy mình sung sức, vậy nên dù có tăng dần cự ly chạy, cơ thể tôi vẫn không phàn nàn. Ba tháng này tôi có thể chạy mà không đau đớn, không bị chấn thương và không cảm thấy quá mệt.

Cái nóng mùa hè cũng không làm tôi kiệt sức. Tôi không làm gì đặc biệt để tăng mức sinh lực của mình trong mùa hè cả. Tôi nghĩ điều duy nhất tôi đặc biệt làm là cố không uống quá nhiều nước lạnh. Và ăn nhiều trái cây với rau hơn. Nói đến thực phẩm, Hawaii là một nơi lý tưởng cho tôi sống vào mùa hè vì tôi có thể dễ dàng mua

được rất nhiều trái cây tươi – xoài, đu đủ, bơ – ngay bên kia đường theo đúng nghĩa đen. Tuy nhiên, tôi không ăn mấy thứ này chỉ để phòng ngừa cái tình trạng uể oải trong mùa hè, mà chẳng qua vì cơ thể tôi tự nhiên thèm. Vận động mỗi ngày giúp ta nghe thấy tiếng nói bên trong ấy dễ dàng hơn.

Một cách nữa để tôi giữ cho mình khỏe mạnh là tranh thủ chợp mắt. Tôi thực tình rất hay ngủ trưa. Bình thường thì tôi cảm thấy buồn ngủ ngay sau bữa ăn trưa, thả mình xuống ghế sofa, thiu thiu ngủ. Ba mươi phút sau tôi trở nên tỉnh như sáo. Ngay khi tỉnh dậy, cơ thể tôi không còn uể oải nữa và đầu óc hoàn toàn minh mẫn. Đây là cái mà ở Nam Âu người ta gọi là ngủ trưa. Tôi cho là mình đã học được thói quen này hồi sống ở Ý, song cũng có lẽ tôi nhớ nhầm, vì tôi luôn thích chợp mắt. Dù sao, tôi là kiểu người một khi đã cảm thấy buồn ngủ thì có thể ngủ ngon lành ở bất cứ đâu. Dứt khoát là một cái khiếu có ích cần có nếu ta muốn khỏe mạnh, nhưng vấn đề là đôi khi tôi lại ngủ thiếp đi vào những tình huống lẽ ra không nên.

Tôi cũng giảm được vài cân, khuôn mặt tôi trông săn chắc hơn. Thật là một cảm giác dễ chịu khi thấy cơ thể mình trải qua những thay đổi này. Dù chúng dứt khoát là không diễn ra nhanh như khi tôi còn trẻ. Những thay đổi thường chỉ mất một tháng rưỡi thì nay mất đến ba tháng. Khối lượng tập luyện tôi thực hiện đang giảm sút, hiệu suất của cả quá trình cũng giảm sút, nhưng biết làm sao được? Tôi đành phải chấp nhận thôi, bằng lòng với cái mình có thể có được. Một trong những thực tế của cuộc sống. Hơn nữa, tôi không nghĩ là ta phải đánh giá giá trị đời mình ở chỗ nó hiệu quả thế nào. Phòng thể dục nơi tôi tập luyện ở Tokyo có một tấm áp phích ghi, “Cơ bắp khó có và dễ mất.” Một thực tế đau lòng nhưng dù sao vẫn là thực tế.

Tháng Tám đã vẫy chào tạm biệt như thế đó (quả là rất giống như nó vẫy tay chào), tháng Chín đến, và cách tập luyện của tôi đã trải qua một chuyển biến nữa. Trong ba tháng nay, về cơ bản thì tôi đã cố tích lũy cự ly, không lo nghĩ về bất cứ gì, chỉ kiên trì tăng tốc độ và chạy hết sức mình. Điều này giúp tôi tăng cường sức khỏe tổng quát: tôi có sức chịu đựng dẻo dai hơn, hình thành các cơ, thúc đẩy mình

cả về thể xác lẫn tinh thần. Nhiệm vụ quan trọng nhất ở đây là để cho cơ thể tôi biết một cách rõ ràng, dứt khoát rằng chạy nhiều đến như thế là chuyện bình thường. Khi nói *để cho nó biết một cách rõ ràng và dứt khoát* là tôi đang nói theo nghĩa bóng, dĩ nhiên. Dù ta có ra lệnh cho cơ thể ta thực hiện chừng nào chăng nữa thì cũng đừng có trông mong nó nghe lời ngay lập tức. Cơ thể là một hệ thống cực kỳ thực tiễn. Ta phải để nó kinh qua cái đau ngắt quãng theo thời gian, rồi thì cơ thể sẽ hiểu được vấn đề. Kết quả là, nó sẽ vui vẻ chấp nhận (mà cũng có thể không) khối lượng tập luyện tăng lên mà nó buộc phải làm. Sau đó, ta hết sức từ từ nâng khối lượng tập luyện lên mức cao hơn. Làm việc đó từ từ là điều rất quan trọng, để ta không bị vắt kiệt.

Vì giờ đã là tháng Chín và chỉ còn hai tháng nữa thôi là đến cuộc đua, việc luyện tập của tôi bước vào giai đoạn tinh. Qua tập luyện tinh – lúc lâu, lúc mau, khi nhẹ, khi nặng – tôi đang chuyển từ *lượng* tập luyện sang *chất*. Mục tiêu là đạt đến tận cùng tình trạng mệt lử khoảng một tháng trước cuộc đua, vậy nên đây là một giai đoạn quyết định. Để tiến bộ, tôi phải lắng nghe rất kỹ những phản hồi từ cơ thể mình.

Tháng Tám tôi đã có thể ở yên một nơi, Kauai, và tập luyện, nhưng tháng Chín tôi sẽ phải thực hiện ít chuyến đi dài, trở về Nhật rồi từ Nhật đi Boston. Ở Nhật tôi sẽ bận rộn đến độ không thể tập trung vào chạy bộ như trước. Dù sao, tôi có thể bù lại việc không chạy nhiều được như thế bằng cách thiết lập một chương trình tập luyện hiệu quả hơn.

Tôi thực tình không thích đề cập đến chuyện này – tôi muốn giấu phứt nó ra sau tủ hơn – nhưng lần gần đây nhất tôi chạy cuộc marathon trọn vẹn thì thật tệ hại. Tôi đã tham gia rất nhiều cuộc đua, nhưng chưa từng có cuộc đua nào kết cục lại tệ hại thế.

Cuộc đua này diễn ra ở quận Chiba. Cho đến chừng dặm thứ mười tám thì tôi vẫn đang tiếp tục khá nhanh, và tôi chắc chắn là mình đã chạy với một thời gian kha khá. Tôi vẫn còn sung sức, vậy nên tôi tin chắc mình có thể kết thúc chặng đua còn lại mà không gặp

khó khăn gì. Nhưng đúng lúc tôi đang nghĩ vậy thì hai chân tôi đột nhiên không nghe lời nữa. Chúng bắt đầu bị chuột rút, và tình trạng đó trở nên tồi tệ đến độ tôi không chạy được nữa. Tôi cố duỗi nhưng chỗ sau bắp đùi tôi không ngừng giật, và cuối cùng co quắp thành một cái u kì cục. Tôi thậm chí còn không đứng dậy được, thế là tôi ngồi xổm xuống bên đường lúc nào không hay. Tôi đã từng bị chuột rút trong các cuộc đua khác, nhưng chỉ cần duỗi người một chốc, chỉ cần chừng năm phút là đủ để cơ bắp trở lại bình thường và tôi trở lại đường đua. Nhưng giờ thì dù có bao nhiêu thời gian trôi qua đi nữa, cơn chuột rút cũng không hết. Có lúc tôi cứ tưởng đã khá hơn rồi và lại bắt đầu chạy, nhưng y như rằng chứng chuột rút quay trở lại. Vậy nên chừng ba dặm cuối tôi phải cuốc bộ. Đây là lần đầu tiên tôi cuốc bộ trong cuộc đua marathon thay vì chạy. Cho đến lúc đó tôi vẫn tự hào rằng dù mọi chuyện có trở nên khó khăn thế nào chăng nữa tôi cũng chưa bao giờ cuốc bộ. Suy cho cùng, marathon là chạy, đâu phải là đi bộ. Nhưng trong cuộc đua đó, ngay cả cuốc bộ cũng là cả một vấn đề. Trong đầu tôi đôi lần xuất hiện cái ý nghĩ chắc mình nên bỏ cuộc và đi nhờ một trong mấy chiếc xe buýt chạy tuyến ngắn dành cho sự kiện này. *Dù gì thì thời gian chạy của mình cũng sẽ rất tệ,* tôi nghĩ, *vậy sao không đầu hàng đi cho rồi?* Nhưng bỏ cuộc là điều tôi không bao giờ muốn làm. Tôi có thể phải bò, nhưng tôi sẽ cán đích bằng chính hơi sức của mình.

Những người chạy khác cứ vượt qua tôi, mà tôi thì vẫn tiếp tục khập khiễng, nhăn nhó vì đau. Mấy con số nơi cái đồng hồ điện tử của tôi cứ tàn nhẫn đếm thời gian. Gió từ biển thổi vào, mồ hôi trên áo tôi trở nên lạnh, nghe giá buốt. Suy cho cùng thì đây là cuộc đua mùa đông. Bạn nên tin là khi ta tập tễnh dọc đường trong làn gió quất qua mà ta chỉ mặc mỗi cái áo thun tay cánh và quần sóc thì lạnh lắm. Cơ thể ta ấm lên đáng kể khi ta chạy, ta không cảm thấy lạnh; tôi bị sốc khi thấy hễ ngừng chạy là lại lạnh đến thế nào. Nhưng điều tôi cảm thấy nhiều hơn cái lạnh là lòng tự trọng bị tổn thương, trông tôi mới đáng thương làm sao khi khập khiễng trên đường đua marathon. Cách đích chừng một dặm thì cơn chuột rút cuối cùng

cũng dịu đi và tôi có thể chạy trở lại. Tôi tập tễnh chạy từ từ một lúc cho đến khi khỏe lại, rồi cố hết sức phóng nhanh ở đoạn cuối. Dẫu thế, thời gian của tôi quả là tệ, tôi đã thấy trước thế rồi.

Có ba lý do khiến tôi thất bại. Tập luyện không đủ. Và tập luyện không đủ. Ngắn gọn thế thôi. Không đủ rèn luyện tổng quát, cộng với không chịu giảm cân. Vô tình, tôi đã nuôi một kiểu thái độ ngạo mạn, tin chắc rằng chỉ một lượng tập luyện kha khá là đủ để tôi làm tốt rồi. Bức tường phân cách giữa tự tin đúng đắn và kiêu hãnh vô căn cứ khá là mong manh. Khi tôi còn trẻ, có lẽ là một khối lượng tập luyện tàm tạm là đủ để tôi chạy một cuộc đua marathon. Không ép mình tập luyện thì tôi cũng đã có thể trông cậy vào sức lực mình tích lũy được để vượt qua và chạy với quãng thời gian khá. Đáng buồn là, dù sao, tôi không còn trẻ nữa. Tôi đang đến cái tuổi khi ta thực sự chỉ có được cái mà ta đã trả giá.

Khi ở trên đường đua lúc ấy, tôi cảm thấy mình không bao giờ muốn trải qua chuyện đó lần nữa. Lạnh cóng đít và thấy mình thật thảm thương ư? Không, mình sẽ qua được. Ngay lúc đó và tại đó tôi đã quyết định rằng trước cuộc đua marathon kế tiếp tôi sẽ quay lại với những khái niệm cơ bản, bắt đầu lại từ đầu, cố hết sức mình. Tập luyện kỹ càng và khám phá lại cái mình có khả năng về mặt thể chất. Siết chặt lại những ốc vít lỏng, từng cái một. Làm tất cả rồi xem mọi chuyện sẽ ra sao. Đây là những suy nghĩ của tôi khi tôi lê hai chân chuột rút trong gió lạnh cắt da, từng người chạy đua một vượt lên tôi.

Như tôi đã nói, tôi không phải là kiểu người tranh đua gì mấy. Trong chừng mực nào đó, tôi nghĩ đôi khi khó mà tránh được thất bại. Không ai thắng mãi. Trên đường đời, ta không thể lúc nào cũng chạy trên làn xe chạy nhanh. Dẫu vậy, dứt khoát là tôi không muốn cứ lặp lại sai lầm mãi. Tốt nhất là học hỏi từ sai lầm của mình và áp dụng bài học đó lần tới đây. Khi mà tôi vẫn còn có khả năng để làm điều đó.

Đây có lẽ là lý do tại sao trong khi đang tập luyện cho cuộc đua marathon kế tiếp của mình - Marathon New York - thì tôi cũng đang

viết cuốn sách này. Dần dần tôi nhớ lại mọi chuyện đã xảy ra khi tôi mới bắt đầu chạy hơn hai mươi năm về trước. Hồi tưởng những kỷ niệm của mình, đọc lại cuốn nhật ký vắn tắt mình đã ghi chép (tôi chưa bao giờ có thể ghi nhật ký đều đặn trong một thời gian dài, nhưng cuốn nhật ký chạy bộ thì tôi lại chung thủy giữ gìn) và viết nó lại thành dạng tiểu luận, giúp tôi xem xét lại con đường mình đã đi và khám phá lại những cảm nhận mình có hồi đó. Tôi làm điều này để vừa nhắc nhở vừa động viên mình. Nó cũng có ý nghĩa như tiếng gọi báo thức cho cái động cơ thúc đẩy mà, vào một giai đoạn nào đó, đã ngủ yên. Nói cách khác, tôi viết để sắp xếp những ý nghĩ của mình vào một kiểu trật tự nào đó. Và giờ nghĩ lại - suy cho cùng thì luôn là nghĩ lại - đây hóa ra cũng có thể là một kiểu tự truyện tập trung vào hành động chạy bộ.

Điều đó không có nghĩa rằng cái làm tôi bận tâm lúc này là viết một tiểu sử bản thân. Tôi nghĩ nhiều hơn đến vấn đề cụ thể là làm sao để về đích Marathon New York trong hai tháng nữa, với một thời gian khá hơn mong đợi. Nhiệm vụ chính trước mắt tôi giờ đây là tập luyện ra sao để hoàn thành điều đó.

Ngày 25 tháng Tám, tạp chí *Runner's World* của Mỹ đến chụp hình tôi. Một nhiếp ảnh gia trẻ tên là Greg bay từ California tới và dành cả một ngày chụp ảnh tôi. Một anh chàng nhiệt tình, anh ta đã mang bằng đường máy bay cơ man nào là thiết bị cả một chặng đường đến tận Kauai. Tờ tạp chí đã phỏng vấn tôi trước rồi, mấy tấm hình này là để đi kèm bài phỏng vấn. Rõ ràng là chẳng có mấy tiểu thuyết gia chạy marathon (cũng có một số, dĩ nhiên, nhưng không nhiều), và tờ tạp chí quan tâm đến cuộc đời của tôi như là một "Tiểu thuyết gia chạy bộ". Tờ *Runner's World* là một tạp chí nổi tiếng trong giới người chạy đua Mỹ, vậy nên tôi hình dung sẽ có rất nhiều người chạy đua chào đón mình khi tôi đến New York. Chuyện đó khiến tôi còn căng thẳng hơn, tôi nghĩ bụng tốt nhất đừng làm gì tệ hại trong cuộc đua marathon đấy.

Ta hãy trở lại năm 1983. Bấy giờ là một thời đại hoài niệm, cái thời mà ban nhạc Duran Duran, Hall và Oates đang cho ra ào ào các

tác phẩm được ưa chuộng nhất.

Tháng Bảy năm đó tôi đến Hy Lạp và một mình chạy từ Athens đến thị trấn Marathon. Đây là hướng ngược lại với đường chạy người lính truyền tin trong trận đấu ngày xưa, xuất phát từ Marathon đến Athens. Tôi quyết định chạy ngược hướng vì tôi tính là mình có thể khởi hành từ Athens vào sáng sớm, trước giờ cao điểm (và trước khi không khí trở nên quá ô nhiễm), rời thành phố, thẳng tiến Marathon, điều này sẽ giúp tôi tránh được kẹt xe. Đây không phải là một cuộc đua chính thức và tôi chạy một mình, vậy nên dĩ nhiên là tôi không thể nào trông chờ ai chuyển hướng xe cộ sang đường khác cho mỗi mình tôi.

Sao tôi lại lặn lội đến Hy Lạp mà chạy hai mươi sáu dặm một mình? Tôi đã được một tờ tạp chí dành cho nam giới đề nghị du lịch đến Hy Lạp và viết một bài có minh họa về chuyến đi. Đây là một chuyến du lịch của giới truyền thông được tổ chức chính thức do Ủy ban Du lịch của chính phủ Hy Lạp tài trợ. Rất nhiều tạp chí khác cũng tài trợ chuyến đi này, bao gồm cả những chuyến tham quan hấp dẫn du khách điển hình như đến xem các tàn tích, một chuyến đi chơi trên biển Aegea, vân vân..., nhưng khi chuyện đó đã xong xuôi rồi thì tôi còn một vé khứ hồi và có thể ở lại bao lâu tùy ý làm gì tùy thích. Loại tour trọn gói này không làm tôi quan tâm, nhưng tôi lại thích cái ý tưởng được một mình sau đó. Hy Lạp là quê hương của đường chạy marathon khởi thủy, và tôi đang khát khao tận mắt nhìn thấy nó. Tôi cho là mình sẽ có thể một mình chạy ít nhất một phần đường đua. Đối với một người mới chạy bộ như tôi, chuyện này dứt khoát sẽ là một trải nghiệm lý thú.

Mà khoan, tôi nghĩ. *Sao lại chỉ một phần? Sao không chạy hết cả quãng đường?*

Khi tôi gợi ý điều này với các biên tập viên tờ tạp chí, họ thích cái ý tưởng ấy. Vậy là cuối cùng tôi đã chạy vòng marathon trọn vẹn đầu tiên của mình (hay gì đó gần như thế) lặng lẽ, một mình. Không đám đông, không dải băng ở vạch đích, không tiếng cổ vũ nồng nhiệt từ mọi người dọc đường. Chẳng có gì như vậy cả. Nhưng chuyện đó thì

được thôi, vì đây là đường chạy marathon khởi thủy. Tôi còn có thể đòi hỏi gì hơn?

Thực ra, nếu ta chạy thẳng từ Athens đến Marathon thì đó không hẳn là chiều dài của một đường chạy marathon chính thức vốn được ấn định là 26,2 dặm. Nó thiếu đi chừng một dặm. Nhiều năm sau tôi mới biết được điều này, khi chạy trong một cuộc đua chính thức phỏng theo đường chạy nguyên thủy, xuất phát từ Marathon và kết thúc ở Athens. Như những ai xem cuộc chạy marathon trong Olympic Athens trên truyền hình đều biết, sau khi các vận động viên chạy đua rời Marathon, có một lúc họ rẽ trái vào một đường phụ, chạy ngang một số tàn tích không mấy nổi bật, rồi trở lại đường cái. Đó là cách họ bù cho đủ quãng đường. Tuy nhiên, lúc đó tôi đã không biết điều này, nên cứ có cảm tưởng chạy thẳng từ Athens tới Marathon là đủ 26,2 dặm. Thực ra, nó chỉ có hai mươi lăm dặm. Nhưng ngay trong Athens tôi đã chạy vài vòng, và do cái đồng hồ đo cự ly trong xe hộ tống tôi cho thấy nó đã chạy được hai mươi sáu dặm, nên tôi cho là mình đã chạy được xấp xỉ một đường đua marathon trọn vẹn. Dù rằng đến giờ phút này thì chuyện đó cũng chẳng còn quan trọng lắm.

Lúc tôi chạy ở Athens ấy là giữa mùa hè. Như những ai từng đến đấy đều biết, cái nóng thật không thể tin nổi. Dân địa phương, trừ phi chẳng đặng đừng, nếu không thì họ tránh ra ngoài vào buổi chiều. Họ chẳng làm gì cả, miễn sao cứ được mát trong bóng râm để giữ sức. Chỉ khi mặt trời lặn họ mới bắt đầu ra đường. Hầu như những người duy nhất ta thấy đi ngoài đường vào chiều hè ở Hy Lạp là du khách. Ngay cả lũ chó cũng chỉ nằm trong bóng râm không nhúc nhích. Ta phải nhìn chúng một hồi lâu mới biết được chúng còn sống hay không. Trời nóng đến như vậy đấy. Chạy bộ hai mươi sáu dặm trong cái nóng như thế thì chẳng kém gì một hành động điên rồ.

Khi tôi nói cho mấy người Hy Lạp nghe kế hoạch chạy bộ một mình từ Athens đến Marathon của mình, tất cả họ đều nói cùng một điều: "Thật điên rồ. Chẳng ai có đầu óc tỉnh táo lại nghĩ đến chuyện đó." Trước khi đến đây, tôi chẳng biết mùa hè ở Athens nóng thế nào cả, vậy nên tôi khá khinh suất về chuyện đó. Tất cả những gì mình

phải làm là chạy hai mươi sáu dặm thôi, tôi nghĩ, chỉ nghĩ đến cự ly. Trong đầu tôi chưa một lần nào nghĩ đến chuyện nhiệt độ. Thế nhưng, đến Athens rồi, trời nóng như thiêu như đốt đến nỗi tôi quả đã bắt đầu thấy lo. *Người ta nói đúng đấy,* tôi nghĩ. *Mình phải khùng điên lắm mới muốn làm chuyện này.* Vậy nhưng tôi đã trót có cái cử chỉ khoe mẽ ấy rồi, hứa là sẽ chạy quãng đường marathon khởi thủy và viết bài về nó, và tôi đã bay cả chặng đường đến Hy Lạp để hoàn tất nó. Giờ thì chẳng thể nào thoái lui được nữa rồi. Tôi vắt óc nghĩ cách làm sao để tránh bị cái nóng làm kiệt sức, và cuối cùng nảy ra cái ý là rời Athens vào sáng sớm, khi trời còn mờ tối, và đến được Marathon trước khi mặt trời lên cao. Càng muộn trời sẽ càng nóng. Hóa ra nó lại hệt như câu chuyện "Chạy đi, Melos!" về một cuộc thi chạy nhanh hơn mặt trời.

Nhiếp ảnh gia của tờ tạp chí, Masao Kageyama, sẽ ngồi xe tải hộ tống tôi dọc đường. Ông ta sẽ chụp hình trong lúc họ chạy xe theo. Đó không phải là một cuộc đua thực sự, và cũng không có trạm tiếp nước nào cả, vậy nên thỉnh thoảng tôi dừng lại để lấy nước trong xe. Mùa hè Hy Lạp quả là tàn khốc, và tôi biết mình sẽ phải cẩn thận đừng để bị mất nước.

"Ông Murakami này," ông Kageyama nói, ngạc nhiên khi thấy tôi đã sẵn sàng chạy, "ông không thực sự nghĩ đến chuyện chạy hết đoạn đường, phải không?"

"Dĩ nhiên tôi thực sự nghĩ chứ. Đó là lý do tôi đến đây mà. "

"Thật sao? Nhưng khi bọn tôi thực hiện mấy kiểu chương trình này thì hầu hết người ta không đi hết con đường. Bọn tôi chỉ chụp ít tấm hình, và phần lớn họ không hoàn tất cả lộ trình. Vậy là ông định sẽ chạy hết thật à? "

Đôi khi thế gian này làm tôi ngạc nhiên. Tôi không thể tin được là mọi người quả đã có thể làm những chuyện như vậy.

Dù gì đi nữa, tôi đã bắt đầu chạy vào lúc năm giờ ba mươi sáng tại sân vận động mà về sau được dùng trong Olympic Athens 2004, và lên đường đi Marathon. Chỉ có một quốc lộ chính. Một khi bạn chạy trên đường Hy Lạp thì bạn sẽ hiểu, vì đường được lát theo cách

khác. Thay vì sỏi, họ trộn vào cả bột đá cẩm thạch, làm cho con đường loang loáng dưới ánh nắng và rất trơn trượt. Khi trời mưa ta phải rất cẩn trọng. Ngay cả khi trời không mưa thì đế giày của ta cũng tạo ra tiếng kin kít, và hai giò của ta có thể cảm thấy mặt đường trơn ra sao.

Dưới đây là dạng giản lược bài viết cho tờ tạp chí về vòng chạy Athens-Marathon của mình.

*

* *

Mặt trời mỗi lúc một lên cao hơn. Con đường nằm bên trong thành phố Athens rất khó chạy. Từ sân vận động đến lối vào quốc lộ đâu chỉ chừng ba dặm mà lại có quá nhiều đèn giao thông dọc đường, làm rối tinh nhịp độ của tôi. Cũng có rất nhiều chỗ có công trình xây dựng và xe đậu song song làm nghẽn đường, buộc tôi phải ra giữa lòng đường. Vì xe hơi phóng vun vút vào sáng sớm nên chạy bộ ở đây có thể nguy hiểm.

Mặt trời bắt đầu ló dạng ngay khi tôi bước vào Đại lộ Marathon, và tất cả đèn đường đồng loạt phụt tắt. Thời khắc mặt trời mùa hè ngự trị khắp mặt đất đang đến rất nhanh. Mọi người đã bắt đầu xuất hiện tại các trạm xe buýt. Người Hy Lạp ngủ trưa vào buổi trưa, vậy nên họ thường đi làm khá sớm. Tất cả họ đều nhìn tôi tò mò. Không thể hình dung là nhiều người trong số họ trước đây đã từng nhìn thấy một người Đông phương chạy trên những con đường của Athens trước rạng đông. Nói gì thì nói, Athens không phải là kiểu thành phố có nhiều người chạy đua.

Chạy được bốn dặm đầu thì tôi lột cái áo chạy bộ và để trần từ thắt lưng trở lên. Tôi luôn chạy không mặc sơ mi, vậy nên thật dễ chịu khi cởi nó ra (dù kết cục là về sau tôi bị cháy da khủng khiếp). Cho đến dặm thứ tám thì tôi vẫn đang chạy trên một con dốc thoai thoải. Hầu như chẳng có lấy một tí gió. Khi đến được đầu con dốc, có cảm giác như thể cuối cùng thì tôi cũng đã rời thành phố. Tôi nhẹ nhõm, nhưng đồng thời đây cũng là nơi mà vỉa hè biến mất, thay

bằng chỉ một vạch sơn trắng dọc đường, phân cách ra một làn đường hẹp. Giờ cao điểm đã bắt đầu, lượng xe ô tô đã tăng lên. Mấy chiếc xe buýt và xe tải lớn vút sát sườn tôi, với tốc độ khoảng năm mươi dặm một giờ. Bạn hẳn đã có một ý niệm lịch sử mơ hồ về một con đường mang tên Đại lộ Marathon, nhưng cơ bản thì nó chỉ là một đường cao tốc giao thông bình thường thôi.

Đó chính là lúc tôi gặp phải con chó chết đầu tiên, một con chó lớn, màu nâu. Tôi không thấy nó có chấn thương bên ngoài nào. Nó chỉ nằm ra giữa đường. Tôi nghĩ nó là một con chó đi lạc bị một chiếc xe phóng nhanh đâm phải lúc nửa đêm. Cơ thể nó vẫn còn có vẻ ấm, vậy nên nó trông như chưa chết. Trông nó như đang ngủ hơn. Mấy tài xế xe tải phóng qua chẳng thèm ngó lại.

Xa hơn chút nữa tôi gặp phải một con mèo bị xe hơi cán dẹp lép. Con mèo xẹp lép, giống như một cái bánh pizza méo mó và khô queo. Chắc nó đã bị cán lâu rồi.

Đó là kiểu đường mà tôi đang nói.

Đến lúc này thì tôi quả thực đã bắt đầu tự hỏi là tại sao, sau khi đã bay cả một chặng đường từ Tokyo đến đất nước xinh đẹp này, tôi lại phải chạy trên con đường giao thông thê lương đến như thế này. Hẳn phải có những thứ khác để tôi làm chứ. Xác của tất cả những con thú tội nghiệp đã mất mạng trên đại lộ Marathon này, vào ngày hôm đó, đếm được là ba con chó và mười một con mèo. Tôi đã đếm tất cả chúng đến não cả lòng.

Tôi cứ tiếp tục chạy. Mặt trời đã ló dạng hoàn toàn, mọc trên bầu trời với độ dốc không thể tin được. Tôi đang khát khô. Tôi không có thời gian để đổ mồ hôi, vì không khí khô đến nỗi mồ hôi toát ra sẽ lập tức bốc hơi, để lại một lớp muối trắng. Có lối diễn đạt *những hạt mồ hôi*, nhưng ở đây mồ hôi tan biến trước khi nó thành hạt. Toàn thân tôi bắt đầu rát vì bã muối. Khi tôi liếm môi thì nó có vị mặn như cá trồng. Tôi bắt đầu tơ tưởng đến một ly bia đá, một ly lạnh buốt người. Dù vậy, quanh đó chẳng có bia bọt nào hết, vậy nên cứ cách khoảng chừng ba dặm tôi lại phải đành lòng uống nước trong xe của mấy người biên tập. Tôi chưa bao giờ uống nhiều nước đến như thế

trong khi chạy bộ.

Dẫu sao tôi cũng cảm thấy khá ổn. Còn sức nhiều. Tôi chỉ đang chạy khoảng 70 phần trăm khả năng, nhưng vẫn giữ được một độ dốc kha khá. Đến những chỗ rẽ con đường dốc lên, rồi xuôi xuống. Vì tôi đang chạy từ đất liền ra hướng biển nên con đường nhìn chung khá là dốc xuống. Tôi bỏ lại sau lưng thành phố, rồi ngoại ô, rồi dần dần tiến vào vùng thôn dã hơn. Khi tôi qua ngôi làng nhỏ Nea Makri, mấy cụ già ngồi quán cà phê ngoài trời nhấm nháp cà phê sáng trong những cái tách bé xíu lặng lẽ nhìn khi tôi chạy ngang. Như thể các cụ đang chứng kiến một cảnh tượng ngược dòng lịch sử.

Đâu chừng ở dặm thứ mười bảy có một cái dốc, và khi đã đứng trên nó rồi thì tôi thoáng thấy mấy ngọn đồi Marathon. Tôi tính là mình đã chạy được hai phần ba đường chạy. Tôi nhẩm tính thời gian phân chia và ước chừng với tốc độ này tôi có thể về đích trong ba giờ rưỡi nữa. Nhưng mọi chuyện không diễn ra suôn sẻ thế. Sau khi tôi chạy được mười chín dặm thì gió ngược từ biển bắt đầu thổi, và càng tiến gần Marathon thì gió càng thổi mạnh. Gió mạnh đến nỗi nó làm da thịt tôi rát buốt. Có cảm giác như chỉ cần dừng chân thư giãn chút thôi là tôi sẽ bị thổi ngược về sau. Mùi biển thoảng đưa lại phía tôi khi con đường thoai thoải dốc lên. Chỉ có một con đường đến Marathon, thẳng như thước kẻ. Đó là khi tôi bắt đầu cảm thấy đuối thực sự. Dù có uống bao nhiêu nước đi nữa thì chỉ vài phút sau tôi đã lại thấy khát. Có một ly bia lạnh ngon lành thì còn gì bằng.

Không – quên bia đi. Và quên cả mặt trời đi. Quên gió. Quên cả bài báo mình phải viết. Chỉ tập trung vào việc đưa hai bàn chân mình tới trước, bàn chân này tiếp bàn chân kia. Đó là điều duy nhất quan trọng.

Tôi vượt được hơn hai mươi dặm. Tôi chưa từng chạy nhiều hơn hai mươi dặm, vậy nên đây là vùng đất lạ. Bên trái là một dãy núi còi cọc lởm chởm. Ai lại có thể tạo ra chúng thế? Bên phải, một dãy vườn ô liu ngút ngàn. Mọi thứ trông như phủ một lớp bụi trắng. Còn gió mạnh từ biển thổi vào thì không hề dịu đi. Có chuyện gì với ngọn gió này vậy? Sao nó lại phải dữ dội đến nhường này?

Tới đâu như dặm thứ hai mươi ba thì tôi bắt đầu căm ghét mọi thứ. Đủ rồi! Sức lực của mình đã cạn sạch rồi, mình không muốn chạy nữa. Tôi cảm thấy như mình đang lái một chiếc xe hết xăng. Tôi muốn uống nước, nhưng nếu dừng ngay đây để uống chút nước thì tôi không tin mình có thể tiếp tục chạy. Tôi sắp chết khát nhưng không còn đủ sức để uống nước nữa. Khi những ý nghĩ này lướt qua đầu, tôi dần trở nên giận dữ. Giận lũ cừu đang nhởn nhơ gặm cỏ nơi lô đất trống bên đường, giận gã nhiếp ảnh đang ngồi trong xe chụp hình ra. Tiếng cái cửa chập làm tôi điên tiết lên. Dù sao thì ai cần nhiều cừu thế chứ? Nhưng việc bấm cửa chập là việc của gã nhiếp ảnh, cũng như nhai cỏ là chuyện của lũ cừu, vậy nên tôi chẳng có quyền gì mà kêu ca. Ấy thế mà, toàn bộ chuyện ấy thực sự làm tôi bực bội không dứt. Da tôi bắt đầu phồng lên thành những đốm rộp nhỏ màu trắng. Chuyện này đang trở nên ngu ngốc đây. Dù sao thì có chuyện gì với cái nóng này vậy chứ?

Tôi vượt qua mốc hai mươi lăm dặm.

“Chỉ một dặm nữa thôi. Cố lên!” gã biên tập trong xe hồ hởi la lên. Anh nói thì dễ lắm, tôi muốn quát lại, nhưng không. Mặt trời rõ ràng đang thiêu đốt. Chỉ mới hơn chín giờ sáng mà tôi cảm thấy như đang ngồi trong lò lửa. Mồ hôi tràn vào mắt tôi. Muối làm tôi cay rát, và trong chốc lát tôi không thấy được gì cả. Tôi đưa tay lau mồ hôi, nhưng cả bàn tay và mặt tôi cũng đầy cả muối, nó làm mắt tôi còn rát hơn.

Bên kia đám cỏ mùa hè cao ngất tôi chỉ có thể nhìn thấy vạch đích, đài kỷ niệm Marathon tại lối vào ngôi làng cùng tên. Nó hiện ra đột ngột đến nỗi thoạt đầu tôi không chắc là nó có đúng là đích không nữa. Tôi vui mừng khi thấy vạch đích, rõ ràng là thế rồi, nhưng sự đột ngột ấy không hiểu sao làm tôi điên tiết. Vì đây là chặng cuối của đường chạy, tôi muốn có một nỗ lực cuối cùng, mãnh liệt là chạy nhanh hết sức mình, nhưng hai chân tôi lại có suy nghĩ riêng của chúng. Tôi hoàn toàn không nhớ làm sao để vận động cơ thể mình. Tất cả các cơ bắp của tôi có cảm giác như đã bị một cái bào han gỉ bào đi mất.

Đích.

Cuối cùng thì tôi cũng đã về đến đích. Thật kỳ lạ, tôi không có cái cảm giác hoàn thành. Thứ duy nhất tôi cảm thấy là một cảm giác nhẹ nhõm tột cùng rằng mình không phải chạy nữa. Tôi dùng vòi nước ở cây xăng làm mát cơ thể nóng lực và xối sạch muối bám vào người mình. Người tôi phủ đầy muối, một ruộng muối sống hẳn hoi. Khi ông già ở cây xăng nghe chuyện tôi vừa làm, ông ta cắt ít hoa trong một chậu và tặng tôi một bó. *Anh làm giỏi lắm*, ông mỉm cười. *Xin chúc mừng*. Tôi cảm thấy hết sức cảm kích những cử chỉ tốt bụng giản dị này ở người nước ngoài. Marathon là một ngôi làng nhỏ bé, thân thiện, tĩnh lặng và bình yên. Tôi không thể hình dung nổi làm sao đây lại là nơi vài ngàn năm trước người Hy Lạp đã đánh bại quân Ba Tư trong một trận chiến khốc liệt trên bờ biển. Tôi ngồi trong quán cà phê làng nốc bia Amstel lạnh. Nó có mùi vị thật tuyệt vời, nhưng không thể nào tuyệt bằng mùi vị đã tưởng tượng trong lúc chạy. Không có gì trong thế giới thực lại đẹp đẽ như những ảo ảnh của một kẻ sắp bất tỉnh.

Tôi chạy từ Athens đến Marathon mất ba giờ năm mươi mốt phút. Không hẳn là một khoảng thời gian cừ, nhưng ít ra tôi cũng đã có thể tự mình chạy trọn vẹn đường chạy, bạn đường duy nhất của tôi là giao thông kinh khủng, cái nóng không tưởng nổi, và cơn khát kinh hồn của tôi. Tôi đã tưởng sẽ tự hào về cái mình đã làm được, nhưng ngay lúc này tôi không còn bận tâm nữa. Điều làm tôi hạnh phúc ngay lúc này đây là biết rằng mình không phải chạy thêm một bước nào nữa.

Phù! – Mình không phải chạy nữa.

*

* *

Đây là kinh nghiệm chạy (gần) hai mươi sáu dặm đầu tiên của tôi. Và, thật may, đó là lần cuối cùng tôi phải chạy hai mươi sáu dặm trong một hoàn cảnh khắc nghiệt như thế. Tháng Mười hai năm đó, tôi hoàn thành cuộc đua Marathon Honolulu với một thời gian kha khá. Hawaii nóng, nhưng chẳng là gì so với Athens. Vậy nên

Honolulu là cuộc đua toàn cự ly chính thức đầu tiên của tôi. Từ đó, mỗi năm tham gia một cuộc đua Marathon toàn cự ly trở thành thói quen của tôi.

Khi đọc lại bài báo mình viết vào thời gian chạy marathon lần đầu ở Hy Lạp, tôi nhận ra là sau chừng hai mươi năm, và cũng sau chừng ấy cuộc đua marathon từ đó đến nay, những cảm nhận của tôi khi chạy hai mươi sáu dặm vẫn y như hồi đó. Ngay cả giờ đây, mỗi khi chạy Marathon, tâm trí của tôi cũng trải qua đúng quá trình đó. Cho đến tận dặm thứ mười chín thì tôi chắc chắn rằng là mình có thể chạy với thời gian khá, nhưng quá hai mươi dặm thì tôi hết nhiên liệu và bắt đầu cảm thấy bực dọc với tất cả mọi thứ. Và cuối cùng thì tôi cảm thấy mình giống như một cái xe hết xăng. Nhưng khi về đến đích rồi sau đó ít lâu, tôi lại quên hết đau đớn khốn khổ và lại lên kế hoạch làm sao có thể chạy được khoảng thời gian khá hơn trong cuộc đua tới. Điều buồn cười là, dù tôi có lận lưng được bao nhiêu kinh nghiệm đi nữa, dù tôi có già đi bao nhiêu chăng nữa, tất cả cũng chỉ là sự lặp lại của cái đã diễn ra trước kia.

Tôi cho là có một vài kiểu quá trình không cho phép bất kì sự thay đổi nào. Nếu ta phải làm một phần của quá trình đó, tất cả những gì ta có thể làm là thay đổi – Hay đúng hơn là làm biến dạng – chính bản thân mình trong sự lặp lại kiên trì ấy, và biến quá trình đó thành một phần tính cách của chính mình.

Phù!

bốn

NGÀY 19 THÁNG CHÍN NĂM 2005 * TOKYO

Phần lớn những gì tôi biết về viết truyện là do học được từ chạy bộ mỗi ngày

Ngày 10 tháng Chín tôi chào từ biệt Kauai và trở về Nhật hai tuần. Giờ tôi đang đi lại giữa văn phòng ở Tokyo và nhà mình ở quận Kanagawa bằng xe hơi. Tôi vẫn duy trì chạy bộ, nhưng vì đã lâu tôi không trở về Nhật nên có rất nhiều công việc đang chờ khiến tôi bận bịu, có những người cần phải gặp. Và tôi phải lo liệu từng việc một. Tôi không thể chạy tùy thích như hồi tháng Tám. Thay vì vậy, khi giành giật được chút thời gian rảnh rỗi, tôi cố chạy đường dài. Từ khi về lại, tôi đã chạy mười ba dặm được hai lần, mười chín dặm được một lần. Vậy nên tôi có thể duy trì được vừa xoẳn mức sáu dặm một ngày của mình.

Tôi cũng đã chủ ý tập luyện trên dốc. Gần nhà tôi có một dãy dốc dễ chịu, với những mức thay đổi độ cao tương đương với tòa nhà cao năm sáu tầng, và mỗi lần chạy, tôi chạy đường vòng này hai mươi mốt lần. Việc này chiếm của tôi hết một giờ bốn mươi lăm phút. Đó là một ngày oi bức khủng khiếp, nó làm tôi kiệt sức. Marathon NewYork nhìn chung là một đường đua bằng phẳng, nhưng nó vượt qua bảy cây cầu, phần lớn là cầu treo, vậy nên có những đoạn dốc lên. Đến nay tôi đã tham gia Marathon New York được ba lần rồi, và mấy cái dốc lên rồi xuống thoai thoải đó luôn đốn ngã hai chân tôi nhiều hơn tôi tưởng.

Đoạn cuối của cuộc đua Marathon này là ở công viên Trung tâm, và liền sau lối vào công viên có vài chỗ thay đổi độ cao đột ngột vẫn thường làm tôi chậm lại. Những lúc bình thường tôi ra chạy bộ buổi sáng trong Công viên Trung tâm, đó chỉ là những chỗ dốc thoai thoải không bao giờ gây rắc rối gì cho tôi cả, nhưng ở chặng cuối của cuộc đua Marathon, mấy chỗ dốc ấy lại cứ như một bức tường đứng đó

ngay trước mặt người chạy. Chúng tàn nhẫn vắt kiệt giọt sức lực cuối cùng mà ta dành dụm được. *Gần tới đích rồi*, tôi tự nhủ. Nhưng đến lúc ấy thì tôi đang chạy thuần túy bằng sức mạnh ý chí, vậy mà vạch đích cũng không có vẻ gần lại được chút nào. Tôi khát, nhưng bao tử tôi không muốn thêm chút nước nào nữa. Đây là lúc hai chân tôi bắt đầu kêu gào.

Tôi khá giỏi chạy lên dốc, và thông thường tôi thích một đường chạy có dốc vì tôi có thể vượt qua những người chạy khác. Nhưng cứ đến cái dốc ở Công viên Trung tâm, tôi lại đuối sức hoàn toàn. Lần này tôi muốn thưởng thức, một cách tương đối, vài dặm cuối cùng, làm hết sức mình, và về đích đầu tiên với nụ cười nở trên môi. Đó là một trong những mục tiêu của tôi lần này.

Tổng khối lượng chạy tôi thực hiện có thể đang giảm sút, nhưng ít nhất tôi cũng tuân theo một trong những nguyên tắc chạy cơ bản của mình: tôi không bao giờ nghỉ hai ngày liền. Cơ bắp, cũng như lũ gia súc, vốn rất sáng dạ. Nếu ta thận trọng tăng công việc, từng bước một, chúng sẽ học được cách chịu đựng nó. Miễn là ta giải thích cho chúng biết những mong đợi của ta bằng cách thực sự cho chúng thấy các ví dụ về khối lượng công việc chúng ta phải chịu đựng thì các cơ của ta sẽ tuân phục và dần dà trở nên mạnh hơn. Chuyện đó không diễn ra một sớm một chiều và dĩ nhiên rồi. Nhưng chỉ cần ta thong thả và chia thành nhiều giai đoạn thì chúng sẽ không kêu ca – ngoài chuyện thỉnh thoảng thuỗn mặt ra - và một cách rất kiên nhẫn và ngoan ngoãn, chúng sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Bằng cách lặp đi lặp lại, ta đưa vào các cơ bắp của mình cái thông điệp cho biết đây là khối lượng công việc chúng phải hoàn thành. Các cơ của ta rất tận tụy. Chỉ cần ta tuân thủ một quy trình chính xác thì chúng sẽ không phàn nàn.

Tuy nhiên, nếu gánh nặng ngưng lại vài ngày, cơ bắp sẽ tự động cho là chúng không phải làm việc nặng nhọc đến như thế nữa, và chúng hạ các giới hạn của mình xuống. Cơ bắp quả thực rất giống gia súc, chúng chỉ muốn càng nhẹ nhàng càng tốt; nếu không dùng áp lực với chúng, chúng sẽ nghỉ ngơi và xóa sạch ký ức về tất cả công

việc đó. Đưa cái ký ức đã bị xóa này vào lại lần nữa, thế là tôi phải đi lại từ đầu cuộc hành trình. Dĩ nhiên đôi khi phải nghỉ ngơi là điều quan trọng, nhưng vào một thời điểm quyết định như thế này, khi mà tôi đang luyện tập cho một cuộc đua, tôi phải cho cơ bắp của mình thấy ai là chủ. Tôi phải cho chúng thấy rõ ràng tôi đang mong đợi điều gì. Tôi phải duy trì một sức ép nào đó bằng cách nghiêm khắc, nhưng không phải đến mức làm mình kiệt sức đi. Đây là những cách thức mà tất cả những người chạy đua có kinh nghiệm học được theo thời gian.

Khi tôi đang ở Nhật thì một tuyển tập truyện ngắn mới của tôi, Chuyện lạ Tokyo, (Strange Tales from Tokyo), đã được xuất bản, và tôi có vài chục cuộc phỏng vấn về cuốn sách. Tôi cũng phải kiểm tra bản in thử cho cuốn sách phê bình âm nhạc sẽ xuất bản vào tháng Mười một và gặp gỡ người ta để bàn về bìa sách. Rồi tôi phải xem lại bản dịch toàn tập Raymond Carver mình đã dịch. Do ấn bản bìa mềm của mấy quyển này sẽ được xuất bản, tôi muốn xem lại toàn bộ các bản dịch, đây là một việc mất thời gian. Thêm vào đó, tôi còn phải viết một lời tựa dài cho tuyển tập truyện ngắn Cây liễu mù và cô gái ngủ (Blind Willow, Sleeping Woman) sẽ xuất bản ở Mỹ vào năm tới. Thêm nữa tôi đang đều đặn viết tiểu luận về chạy bộ này, dù không một ai cụ thể yêu cầu tôi cả. Hệt như một thợ rèn lặng thầm ở quê, cứ miệt mài hàn.

Còn có vài công chuyện khác tôi phải lo. Lúc chúng tôi đang sống ở Mỹ thì cô gái làm trợ lý cho chúng tôi tại văn phòng ở Tokyo bất ngờ thông báo cô sẽ lập gia đình vào đầu năm sau và muốn nghỉ việc, vậy nên chúng tôi phải tìm người thay thế. Không thể để văn phòng đóng cửa suốt mùa hè. Và chẳng bao lâu sau khi trở lại Cambridge tôi phải nói chuyện vài buổi ở trường đại học, vậy là tôi cũng phải chuẩn bị cho cả việc ấy nữa.

Vậy nên tôi cố gắng,trong khoảng thời gian ngắn ngủi mình có, lo liệu tất cả các thứ này hết sức mình. Và tôi phải duy trì việc chạy để chuẩn bị cho Marathon New York. Dù cho có hai tôi đi nữa thì tôi vẫn không thể làm hết những thứ cần phải hoàn thành. Thế nhưng,

bất luận thế nào thì tôi cũng duy trì chạy bộ. Chạy mỗi ngày với tôi là một nguyên tắc sống, vậy nên tôi sẽ không hoãn lại hay bỏ chỉ vì tôi bận. Nếu tôi lấy bận bịu làm cái cớ để không chạy, tôi sẽ không bao giờ chạy lại được nữa. Tôi chỉ có một ít lý do để tiếp tục chạy, và vô số lý do để bỏ. Tất cả những gì tôi có thể làm là giữ cho *một ít lý do* đó được đánh bóng đẹp đẽ.

Thường thường, khi ở Tokyo, tôi chạy quanh Jingu Gaien, vườn ngoài của đền Meiji, một đường chạy đi qua sân vận động Jingu. Nó không sánh được với Công viên Trung tâm ở thành phố NewYork, nhưng là một trong số ít nơi ở Tokyo có công viên cây xanh. Tôi đã chạy đường này nhiều năm và biết rõ khoảng cách. Tôi đã thuộc nằm lòng tất cả những chỗ lồi lõm dọc đường, vậy nên đó là một nơi lý tưởng để tập và biết được mình đi nhanh chậm ra sao. Rủi là trong khu vực này có rất nhiều xe cộ, đó là chưa kể người đi bộ, và tùy từng thời gian trong ngày mà không khí có thể không sạch lắm – nhưng ở trung tâm Tokyo nên điều đó là bình thường. Nó là thứ tốt nhất tôi có thể đòi hỏi được. Tôi nghĩ có được một nơi để chạy gần căn hộ của mình như vậy thì cũng có thể kể là may mắn.

Một vòng quanh Jingu Gaien dài hơn ba phần tư dặm một chút, và tôi thích ở chỗ họ có mấy cây cột số cắm xuống đất. Mỗi khi muốn chạy theo tốc độ nhất định - chín phút một dặm, hay tám phút, hay bảy phút rưỡi – thì tôi chạy đường này. Hồi đầu tiên tôi bắt đầu chạy đường Jingu Gaien, Toshihiko Seko vẫn còn đang chạy và ông cũng sử dụng đường chạy này. Ông luyện tập rất căng để chuẩn bị cho Olympic Los Angeles. Một chiếc huy chương vàng sáng chói là thứ duy nhất trong tâm trí ông. Ông đã mất cơ hội đến Olympic Matxcova vì chính sách tẩy chay, vậy nên Los Angeles có lẽ là cơ hội cuối cùng để ông đạt một tấm huy chương. Ông có một dáng vẻ hào hùng quả cảm, một điều gì đó ta có thể thấy trong ánh mắt ông. Nakamura, huấn luyện viên đội S&B, lúc đó còn nổi tiếng và thành đạt, đội này đã có một loạt vận động viên chạy đua xuất sắc và đang lúc mạnh nhất. Đội S&B đã dùng đường chạy này mỗi ngày để luyện tập, và theo thời gian chúng tôi tự nhiên dần biết mặt nhau. Có lần

tôi còn đi Okinawa để viết một bài về họ trong khi họ đang luyện tập ở đấy.

Từng người trong số những người chạy này thường tập luyện riêng lẻ vào sáng sớm trước khi đi làm, rồi thì buổi chiều cả đội luyện tập với nhau. Hồi ấy tôi thường chạy bộ ở đấy trước bảy giờ sáng - khi xe cộ còn chưa khiếp lắm, không có nhiều người đi bộ như vậy, và không khí còn trong lành- và các thành viên đội S&B và tôi thường chạy ngang qua và gật đầu chào nhau. Những hôm trời mưa chúng tôi thường nhìn nhau cười, kiểu cho-rằng-họ-mình-đều-xui-xẻo-như-nhau-cả. Đặc biệt, tôi còn nhớ hai người chạy trẻ tuổi, Taniguchi và Kanei. Cả hai người đều cuối độ tuổi hai mươi, cả hai đều là cựu thành viên đội tuyển đại học Waseda, nơi họ từng là vận động viên nổi bật trong cuộc đua tiếp sức. Sau khi Seko được bầu là huấn luyện viên đội S&B, người ta mong họ là hai ngôi sao trẻ của đội. Họ là những vận động viên chạy đua có năng lực được kỳ vọng một ngày kia sẽ giành huy chương Olympic, và việc rèn luyện gian khổ không làm họ nao núng. Vậy mà đáng buồn thay, họ đã thiệt mạng trong một tai nạn xe hơi khi đang tập luyện ở Hokkaido vào mùa hè. Tôi đã tận mắt chứng kiến chế độ khắt khe họ bắt mình phải trải qua, và thật sự là một cú sốc khi tôi nghe tin về cái chết của họ. Tôi đau lòng khi nghe tin đó, tôi cảm thấy đó là một tổn thất ghê gớm.

Bọn tôi hầu như chưa khi nào nói gì với nhau, và tôi cũng không quen biết họ. Tôi chỉ được biết sau khi họ chết là cả hai người vừa mới lập gia đình. Tuy nhiên, là một bạn chạy đường dài gặp mặt họ ngày này qua ngày khác, tôi cảm thấy như chúng tôi có phần hiểu nhau. Dù trình độ kĩ năng khác nhau, vẫn có những thứ mà duy chỉ những người chạy đua mới hiểu và chia sẻ cho nhau. Tôi thực sự tin điều đó.

Ngay bây giờ, khi chạy dọc Jingu Gaien hay Asakasa Gosho, đôi lúc tôi nhớ đến mấy người chạy ấy. Tôi ôm cua một góc đường và cảm thấy như mình sắp thấy họ đang đi về phía mình, lặng lẽ chạy, hơi thở trắng xóa trong không khí buổi sớm. Và tôi luôn nghĩ rằng:

Họ kiên nhẫn chịu đựng và tập luyện gian khổ vậy, mà những ý nghĩ, hy vọng, ước mơ của họ đi đâu mất rồi? Khi người ta chết, tư tưởng của họ có mất đi không?

Gần nhà mình ở Kanagawa, tôi có thể thực hiện một kiểu tập luyện hoàn toàn khác. Như tôi đã đề cập ở trên, gần nhà tôi có một đường chạy nhiều dốc đứng. Còn có một đường chạy khác gần đó mà phải mất chừng ba tiếng đồng hồ mới chạy hết - lý tưởng cho một đường chạy dài. Phần lớn con đường bằng phẳng, chạy song song một con sông và biển, không nhiều ô tô và hầu như không có đèn giao thông nào buộc tôi chậm lại. Không khí cũng sạch nữa, không như ở Tokyo. Có lẽ phải chạy một mình trong ba giờ đồng hồ thì cũng hơi chán một chút, nhưng tôi nghe nhạc, và do hiểu biết mình đang đương đầu với cái gì nên tôi vẫn thích thú như thường. Vấn đề duy nhất đó là một đường chạy mà ta phải chạy được nửa đường rồi vòng lại, vậy nên dù có mệt ta cũng không thể bỏ cuộc giữa chừng. Tôi phải trở về bằng chính sức mình, dù có phải bò. Dù sao, nhìn chung đó cũng là một môi trường dễ chịu để tập luyện.

Trở lại với tiểu thuyết một lát.

Trong mọi cuộc phỏng vấn, tôi luôn được hỏi phẩm chất quan trọng một tiểu thuyết gia cần có là gì. Câu trả lời khá rõ: tài năng. Dù ta có dồn bao hăng say nỗ lực vào viết lách chăng nữa, nhưng nếu hoàn toàn không có văn tài thì ta có thể quên chuyện làm tiểu thuyết gia đi. Đây là một điều kiện tất yếu hơn là một phẩm chất cần thiết. Nếu không có chút nhiên liệu nào thì ngay cả chiếc xe hơi tốt nhất cũng không thể chạy.

Thế nhưng, vấn đề của tài năng là ở chỗ trong hầu hết trường hợp, đương sự không thể kiểm soát lượng hay chất của tài năng. Ta có thể thấy là lượng vẫn chưa đủ và ta muốn tăng thêm, hay ta có thể cố gắng tẳn tiện để nó còn lâu hơn, nhưng trong cả hai trường hợp mọi chuyện không diễn ra dễ dàng như thế. Tài năng có suy nghĩ riêng của nó và tuôn trào khi nó muốn, và khi nó đã cạn rồi, thế là hết. Dĩ nhiên một số nhà thơ và ca sĩ nhạc rock có thiên tư tỏa rạng hào quang- Những người như Schubert và Mozart mà cái chết sớm

gây xúc động của họ đã biến họ trở thành huyền thoại- có một sức hấp dẫn nào đó, nhưng với đại đa số chúng ta thì đây không phải là khuôn mẫu cho chúng ta theo.

Nếu tôi được hỏi phẩm chất quan trọng nhất kế tiếp với một tiểu thuyết gia là gì, điều đó cũng dễ nữa: tập trung - khả năng tập trung tất cả tài năng có hạn của ta vào bất cứ gì quan trọng tại thời điểm đó, nếu có thể tập trung một cách hiệu quả, ta sẽ có thể bù lại cho tài năng thất thường hay thậm chí sự thiếu vắng tài năng. Tôi thường tập trung công việc trong ba hay bốn giờ đồng hồ vào buổi sáng. Tôi ngồi tại bàn và tập trung hoàn toàn vào cái mình đang viết. Tôi không thấy gì khác nữa. Ngay cả một tiểu thuyết gia đầy tài năng và đầu óc đầy những ý tưởng mới mẻ tuyệt vời có khi cũng không thể viết ra được một cái gì nếu, giả dụ, y đang đau đớn quá chừng vì sâu răng. Cái đau cản trở sự tập trung. Đó là điều tôi muốn nói khi nói rằng không tập trung ta không thể hoàn tất được cái gì.

Sau sự tập trung, thứ quan trọng kế tiếp đối với một tiểu thuyết gia là, thật hiển nhiên, sự bền bỉ. Nếu ta tập trung vào viết ba hay bốn giờ mỗi ngày và cảm thấy mệt mỏi sau một tuần như vậy, ta sẽ không thể viết một tác phẩm dài hơi. Điều cần thiết đối với một nhà văn viết truyện – hay ít nhất cũng là một người mong viết một cuốn tiểu thuyết - là sức lực để tập trung hàng ngày trong nửa năm, hay một năm, hay hai năm. Ta có thể sánh điều đó với hít thở. Nếu tập trung là quá trình chỉ nín thở thôi, thì bền bỉ là nghệ thuật thở chậm, êm đồng thời với việc trữ không khí trong phổi. Trừ phi ta tìm thấy được một sự cân bằng giữa hai điều này, bằng không thì sẽ rất khó viết tiểu thuyết một cách chuyên nghiệp trong một thời gian dài. Tiếp tục thở trong khi nín thở.

May mắn là, hai kỷ luật này- tập trung và bền bỉ- khác với tài năng, vì ta có thể có được và mài giũa qua rèn luyện. Một cách tự nhiên, ta sẽ học được cả tập trung lẫn bền bỉ khi ta ngồi xuống bàn làm việc mỗi ngày và luyện tập mình tập trung vào một điểm. Điều này rất giống việc rèn luyện cơ bắp mà tôi đã viết ban nãy. Ta phải tiếp tục truyền đối tượng tập trung của ta vào toàn thân ta, và đảm

bảo là thân ta tiêu hóa được hoàn toàn thông tin cần thiết để ta viết từng ngày và tập trung vào công việc trước mặt. Và dần dà ta sẽ nới rộng các giới hạn có thể. Gần như không nhận ra, ta sẽ nâng dần tiêu chuẩn lên. Điều này bao gồm quá trình giống như chạy bộ mỗi ngày để làm mạnh các cơ và phát triển thể lực người chạy. Hãy thêm vào sự khuyến khích và duy trì nó. Và lặp lại. Kiên nhẫn là một thứ bắt buộc trong quá trình này, nhưng tôi bảo đảm kết quả sẽ đến.

Trong thư từ cá nhân, bí quyết lớn nhất mà nhà văn Raymon Chandler thú nhận là dù không viết gì cả thì ông cũng nhất định phải ngồi xuống bàn làm việc mỗi ngày và tập trung. Tôi hiểu cái chủ định đằng sau việc làm này. Đây là cách Chandler cho mình sức chịu đựng về thể chất mà một nhà văn chuyên nghiệp cần, âm thầm tăng cường sức mạnh ý chí của mình. Kiểu rèn luyện hằng ngày này là không thể thiếu đối với ông.

Viết tiểu thuyết, đối với tôi, cơ bản là một kiểu lao động chân tay. Viết tự nó là lao động trí óc, nhưng hoàn tất một cuốn sách thì gần với lao động chân tay hơn. Nó không bao gồm nâng vật nặng, chạy nhanh, hay nhảy cao. Thế nhưng, hầu hết mọi người chỉ nhìn thấy cái thực tế bề mặt của việc viết lách và cho rằng các nhân vật để hết tâm trí vào công việc trí óc, lặng thầm làm việc trong phòng mình. Nếu anh có sức để nâng một tách cà phê, họ nghĩ, thì anh có thể viết một cuốn tiểu thuyết. Nhưng một khi đã thử làm, ta sẽ sớm nhận ra đó không phải là một công việc yên bình dù nó có vẻ thế. Cả quá trình - ngồi tại bàn, tập trung đầu óc và, như một tia laser, mường tượng ra cái gì đó từ một đường chân trời trống rỗng, sáng tạo ra một câu chuyện, chọn lọc từ ngữ thích hợp, từng chữ một, giữ cho toàn bộ mạch truyện đi đúng hướng – nó đòi hỏi sức lực, qua một thời gian dài, nhiều hơn là hầu hết mọi người vẫn tưởng. Có thể ta không động tay động chân, nhưng có sự lao động cam go và năng động diễn ra trong ta. Ai cũng đều dùng đầu óc của mình khi suy nghĩ. Nhưng một nhà văn thì còn thêm vào một chất liệu gọi là nghệ thuật tự sự và suy nghĩ bằng toàn bộ bản thể mình; và với tiểu thuyết gia thì quá trình đó đòi hỏi phải phát huy toàn bộ nguồn dự

trữ thể chất của ta, thường là đến độ gắng quá sức.

Những nhà văn được phú cho tài năng để phung phí thì trải qua quá trình này một cách vô thức, trong một số trường hợp không để ý thấy điều đó. Nhất là khi họ còn trẻ, chỉ cần họ có một mức độ tài năng nhất định thì viết một cuốn tiểu thuyết là không quá khó đối với họ. Họ dễ dàng dẹp tan mọi trở lực. Còn trẻ nghĩa là toàn thân ta đầy sức sống tự nhiên. Sự tập trung và bền bỉ xuất hiện khi ta cần, ta không bao giờ cần phải tự mình tìm kiếm. Nếu ta trẻ và tài năng thì giống như ta có cánh vậy.

Dù sao,trong đa số trường hợp,khi tuổi trẻ tàn phai, kiểu năng lượng thể tự do ấy mất đi sự sống tự nhiên và rực rỡ của nó. Sau khi ta đã quá một độ tuổi nào đó,những thứ ta đã có thể làm một cách dễ dàng nay không còn dễ nữa – cũng như tốc độ ném bóng nhanh của một cầu thủ bắt đầu giảm dần theo thời gian. Dĩ nhiên,khi già đi thì người ta vẫn có thể bù đắp lại sự giảm sút tài năng tự nhiên. Cũng như một cầu thủ ném bóng nhanh tự điều chỉnh mình thành một cầu thủ ném bóng khéo léo hơn,biết dựa vào những cú changeup[2]. Nhưng cũng có một giới hạn. Và dứt khoát là có một cảm giác mất mát.

Tuy nhiên,những nhà văn không được phú cho tài năng nhiều như thế – những người chỉ vừa đủ điểm – cần phải tự bồi đắp sức mạnh của mình. Họ phải tự rèn luyện bản thân để hoàn thiện khả năng tập trung,để tăng sức bền của mình. Trong chừng mực nào đó họ buộc phải lấy những phẩm chất này thế chỗ tài năng. Và trong khi xoay xở làm điều này, họ có thể sẽ phát hiện ra tài năng thực sự, ẩn kín trong mình. Họ đang toát mồ hôi hột dùng xẻng đào một cái hố dưới chân mình thì gặp phải một mạch nước kín, sâu. Đó là một điều may mắn, nhưng vận may này có được là nhờ bao nhiêu khổ công rèn luyện đã cho họ sức mạnh tiếp tục đào. Tôi cho rằng những nhà văn thành công muộn màng này tất cả đều đã trải qua một quá trình tương tự.

Dĩ nhiên là trên thế giới cũng có những người (chỉ rất ít, dĩ nhiên) được phú cho tài năng dồi dào mà, từ đầu đến cuối, không mờ nhạt đi, và tác phẩm của họ luôn luôn có giá trị cao nhất. Cái thiểu

số may mắn ấy có một mạch nước không bao giờ cạn, cho dù họ có khi thác bao nhiêu. Trong văn chương, đây là một điều ta phải biết ơn. Khó lòng hình dung lịch sử văn học mà không có những gương mặt như Shakespeare,Balzac và Dickens. Nhưng thiên tài, suy cho cùng, vẫn là thiên tài – những gương mặt huyền thoại, biệt lệ. Đại đa số những nhà văn còn lại, những người không thể đạt đến những đỉnh cao như thế (kể cả tôi, dĩ nhiên rồi) phải bổ sung cái thiếu trong kho tài năng của mình bằng bất cứ phương tiện nào có thể, nếu không họ không thể nào tiếp tục viết tiểu thuyết có giá trị. Các phương cách và phương hướng một nhà văn dùng để tự khuyết bản thân trở thành một cá tính của nhà văn đó, cái làm cho y riêng biệt.

Phần lớn những gì tôi biết được về viết lách là tôi học được từ việc chạy bộ mỗi ngày. Đó là những bài học thực tiễn, cụ thể. Tôi có thể thúc ép mình đến đâu? Nghỉ ngơi chừng nào là thích hợp – và chừng nào thì quá nhiều? Tôi có thể đưa được một cái gì tới đâu mà vẫn giữ được nó đúng độ và nhất quán? Khi nào thì nó trở nên thiển cận và cứng nhắc? Tôi phải ý thức được thế giới bên ngoài đến mức nào, và tôi phải tập trung vào thế giới nội tâm mình chừng nào? Tôi phải tự tin ở những khả năng của mình đến chừng mực nào, và khi nào thì tôi nên bắt đầu tự hoài nghi chính mình? Tôi biết rằng nếu tôi không trở thành một người chạy đường trường cùng lúc với trở thành tiểu thuyết gia thì tác phẩm của tôi có lẽ đã khác rất nhiều. Khác thế nào? Khó mà nói được. Nhưng cái gì đó dứt khoát là đã phải khác.

Trong mọi tình huống, tôi mừng là mình đã không ngừng chạy bộ trong suốt những năm qua. Lý do vì tôi thích những cuốn tiểu thuyết mình viết. Và tôi thực lòng mong chờ thấy kiểu viết tiểu thuyết nào mình sẽ cho ra đời tiếp theo. Vì tôi là một nhà văn có những hạn chế – một con người bất toàn sống một cuộc đời hạn hẹp, không hoàn hảo, việc tôi vẫn còn có thể cảm thấy như vậy là một thành tựu thực sự. Gọi đó là một phép màu có thể là ngoa ngắt, nhưng tôi thực lòng cảm thấy như thế. Và nếu chạy bộ mỗi ngày giúp tôi hoàn thành được điều này thì tôi sẽ biết ơn chạy bộ.

Mọi người đôi khi cười khẩy những người chạy bộ mỗi ngày, tuyên bố là họ sẽ làm bất cứ thứ gì để họ có thể sống thọ hơn. Nhưng tôi không nghĩ đó là lý do để hầu hết người ta chạy. Hầu hết những người chạy bộ chạy không phải vì họ muốn sống lâu hơn, mà vì họ muốn sống trọn vẹn. Ngay cả khi ta chỉ định sống cho qua ngày đoạn tháng thì vẫn sẽ tốt hơn nhiều nếu sống qua những năm tháng ấy với những mục đích rõ ràng và sống động trọn vẹn thay vì bối rối hoang mang, và tôi tin rằng chạy bộ giúp ta làm được điều đó. Cố gắng tối đa trong những giới hạn cá nhân của mình: đó là bản chất của chạy bộ, và là một ẩn dụ cho cuộc sống-cho tôi, và cả cho viết lách. Tôi tin rằng nhiều người chạy sẽ tán thành.

Tôi đang đến một phòng thể dục gần chỗ tôi ở Tokyo để được xoa bóp. Cái mà huấn luyện viên này làm không chỉ là xoa bóp mà còn là một phương pháp giúp tôi duỗi các cơ bắp tôi không thể tự duỗi một mình cho tới nơi tới chốn. Tất cả quá trình tập luyện căng thẳng của tôi đã làm cơ bắp cứng đi, và nếu không có kiểu xoa bóp này thì cơ thể tôi có thể rệu rã ngay trước cuộc đua. Điều quan trọng là đẩy cơ thể ta tới giới hạn tận cùng của nó, nhưng vượt quá các giới hạn này thì tất cả sẽ thành công cốc.

Huấn luyện viên xoa bóp cho tôi là một phụ nữ trẻ, nhưng cô rất khỏe. Kiểu xoa bóp của cô rất- hay tôi có thể nói là *cực kỳ*- đau. Sau nửa giờ xoa bóp, áo quần tôi, đến tận đồ lót, đều ướt đẫm. Cô huấn luyện viên luôn kinh ngạc vì tình trạng của tôi. “Ông quả là đã để cơ bắp của mình trở nên quá căng.” Cô nói. “Sắp bị chuột rút rồi. Đa số người khác có lẽ đã bị chuột rút lâu rồi. Tôi rất ngạc nhiên là ông có thể sống như vậy.”

Nếu tôi tiếp tục bắt cơ bắp mình làm việc quá sức, cô ấy báo trước, thì sớm muộn gì một cái gì đó cũng sẽ suy sụp. Có lẽ cô ấy nói đúng. Nhưng tôi cũng có một cảm giác – Một hy vọng – là cô ấy sai, vì tôi đã bắt cơ bắp của mình làm việc quá sức như thế trong một thời gian dài rồi. Mỗi khi tôi tập trung vào tập luyện, các cơ của tôi trở nên căng. Buổi sáng khi tôi mang giày chạy bộ vào và lên đường, hai bàn chân tôi nặng đến nỗi có cảm giác như tôi sẽ chẳng bao giờ

làm cho nó cử động được nữa. Tôi bắt đầu chạy xuôi xuống một con đường, từ từ, gần như là lê bàn chân. Một cụ bà hàng xóm đang rảo bước xuống cuối đường, và cả bà tôi cũng không vượt qua nổi nữa là. Nhưng khi tôi tiếp tục chạy, cơ của tôi dần dần giãn ra, và sau chừng hai mươi phút, tôi có thể chạy bình thường. Tôi bắt đầu tăng tốc. Sau chuyện này thì tôi có thể chạy tự động, không có vấn đề gì.

Nói cách khác, cơ của tôi thuộc cái kiểu cần có nhiều thời gian để khởi động. Chúng chậm khởi động. Nhưng một khi đã khởi động rồi thì chúng có thể hoạt động bình thường trong một thời gian dài chẳng khó khăn gì. Chúng là kiểu cơ ta cần có cho các cuộc chạy đường dài, nhưng không hợp chút nào cho cự ly ngắn. Trong một môn thể thao cự ly ngắn, khi động cơ của tôi bắt đầu khởi động thì cuộc đua có lẽ đã xong rồi. Tôi không biết chi tiết kỹ thuật nào về các đặc điểm của loại cơ này, nhưng tôi cho rằng nó chủ yếu là bẩm sinh. Và tôi cảm thấy loại cơ này nối liền với cách thức đầu óc tôi làm việc. Ý tôi là, trí óc một người do cơ thể y điều khiển, đúng không? Hay ngược lại – cách thức trí óc ta làm việc chi phối cấu trúc cơ thể? Hay cơ thể và trí óc ảnh hưởng lẫn nhau chặt chẽ và tác động lên nhau? Điều tôi biết là người ta có một số thiên hướng bẩm sinh, và một người dù có thích các khuynh hướng đó hay không thì chúng cũng không thể tránh được. Các khuynh hướng có thể được điều chỉnh, đến một mức độ, nhưng bản chất của chúng không bao giờ có thể thay đổi được.

Với tim cũng y như vậy. Mạch của tôi nói chung khoảng năm mươi nhịp một phút, tôi cho là khá chậm (Nhân đây tôi nghe nói Naoko Takahashi, người đoạt huy chương vàng Olympic, có mạch ba mươi lăm nhịp một phút). Nhưng nếu tôi chạy trong khoảng ba mươi phút thì nó tăng lên khoảng bảy mươi nhịp. Sau khi tôi chạy tối đa sức mình thì nó tăng lên khoảng gần một trăm. Vậy nên chỉ sau khi chạy thì nhịp tim của tôi mới tăng đến mức nhịp tim lúc nghỉ ngơi của đa số người. Đây cũng là một khía cạnh của kiểu thể trạng chạy cự ly dài. Sau khi tôi bắt đầu chạy, nhịp tim lúc nghỉ ngơi của tôi hạ xuống đáng kể. Tim tôi đã điều chỉnh nhịp của nó cho phù hợp với

chức năng chạy cự ly dài. Nếu như khi nghỉ nó đã cao và khi tôi chạy nó còn cao hơn thì cơ thể tôi chắc đã suy sụp. Ở Mỹ, khi bắt mạch cho tôi cô y tá đều nói, "A, chắc ông là một người chạy bộ." Tôi cho là đa số người chạy đường dài đã chạy một thời gian lâu rồi cũng trải qua chuyện tương tự. Khi ta thấy mấy người chạy trong thành phố, rất dễ phân biệt được người mới bắt đầu với người thâm niên. Mấy người thở dốc là người mới bắt đầu; những người thở nhẹ, điều hòa là người chạy lâu năm. Tim của họ mơ màng, thong thả đập. Khi ta chạy qua nhau trên đường, ta lắng nghe nhip thở của nhau, và cảm nhận cách người kia đang sống từng khoảnh khắc. Rất giống như hai nhà văn cảm nhận được cách diễn đạt và văn phong của nhau.

Vậy nên dù sao thì cơ bắp của tôi ngay lúc này cũng thực sự căng, và duỗi cũng không làm chúng chùng ra. Tôi đang lên đến đỉnh điểm trong tập luyện, nhưng dù vậy các cơ vẫn căng hơn bình thường. Thỉnh thoảng tôi đấm vào chân mình khi chúng trở nên căng để làm chúng dãn ra. (Phải, làm thế đau lắm). Cơ của tôi có thể cũng cứng đầu như – hay cứng đầu hơn- tôi nữa. Chúng nhớ mọi thứ và chịu đựng, và trong chừng mực nào đó chúng khá hơn. Nhưng chúng không bao giờ thỏa hiệp. Chúng không đầu hàng. Đây là cơ thể tôi, với tất cả những hạn chế và thói tật của chúng. Cũng như gương mặt tôi, dù tôi không thích thì nó vẫn là cái duy nhất tôi có, vậy nên tôi phải chấp nhận thôi. Khi tôi già đi, tôi đã tự nhiên sẵn sàng chấp nhận điều này. Ta mở tủ lạnh ra và có thể soạn một bữa ăn tươm tất- thực ra là còn khá sang trọng- với những thức ăn thừa. Tất cả những gì còn lại chỉ là một trái táo, một củ hành, phô mai, và trứng, nhưng ta không thể phàn nàn gì được. Ta đành chấp nhận cái ta có. Khi ta già đi ta học được cách thậm chí là bằng lòng với cái ta có. Đó là một trong ít ưu điểm của chuyện già đi.

Đã một thời gian rồi tôi mới chạy trên những con đường ở Tokyo, vẫn còn oi nồng vào tháng Chín. Cái nóng rơi rớt lại của mùa hè trong thành phố lại là một cái gì khác. Tôi lặng lẽ chạy, toàn thân vã mồ hôi. Tôi còn cảm thấy được là đến cái mũ của mình cũng dần dần ướt đẫm. Mồ hôi nhỏ xuống đất thành một phần trong cái bóng

đổ rõ nét của tôi. Những giọt mồ hôi chạm phải vỉa hè và bốc hơi ngay lập tức.

Dù anh có đi đâu thì những biểu hiện trên mặt những người chạy đua cự ly dài cũng đều như nhau. Tất cả họ đều trông như đang nghĩ về một điều gì đó khi đang chạy. Có thể họ không nghĩ về cái gì cả, nhưng họ trông như đang đăm chiêu. Thật kinh ngạc là tất cả họ đều chạy trong cái nóng như thế này. Nhưng, nghĩ kỹ thì tôi cũng thế.

Khi tôi đang chạy trên đường Jingu Gaien thì một phụ nữ chạy ngang qua gọi với theo. Hóa ra đó là một trong những độc giả của tôi. Chuyện này không mấy khi xảy ra, nhưng thỉnh thoảng cũng có. Tôi dừng lại và chúng tôi trò chuyện một lát, “Tôi đã đọc tiểu thuyết của ông suốt hơn hai mươi năm,” cô nói với tôi. Cô bắt đầu đọc từ cuối thời thanh niên và giờ cô đã cuối độ năm mươi. “Cám ơn chị,” tôi nói với cô. Cả hai chúng tôi cùng mỉm cười, bắt tay và nói lời tạm biệt. Tôi e là bàn tay mình đã khá nhớp nháp mồ hôi. Tôi tiếp tục chạy, và cô bỏ đi đến nơi cần đến của mình, dù đó là đâu. Và tôi tiếp tục chạy đến đích của mình. Và đó là đâu vậy? NewYork, dĩ nhiên rồi.

năm

NGÀY 3 THÁNG MƯỜI NĂM 2005 * CAMBRIDGE, MASACHUSETTS

Dù cho hồi ấy tôi có đuôi tóc dài đi nữa

Ở vùng Boston mỗi mùa hè đều có vài ngày khó chịu đến độ ta cảm thấy muốn nguyền rủa mọi thứ trước mắt. Dù vậy, nếu ta qua được mấy ngày ấy thì phần thời gian còn lại không tệ. Người giàu chạy trốn cái nóng bằng cách đến Vermont hay Cape Cod, làm cho thành phố dễ chịu và vắng vẻ. Cây cối dọc lối đi ven sông cho rất nhiều bóng mát, và sinh viên hai trường đại học Harvard và Boston bao giờ cũng ra con sông lấp lánh để tập đua thuyền chèo. Mấy cô gái trẻ mặc bikini hở hang trải khăn tắm ra nằm tắm nắng, nghe nhạc bằng Walkmen hay Ipod. Một xe kem dừng lại và mở quán. Ai đó đang chơi guitar, một giai điệu xưa của Neil Young, và một con chó lông dài rủ đang chú mục đuổi theo một cái Frisbee. Một chuyên gia tâm thần học theo đảng Dân chủ (ít nhất đó là tôi tưởng tượng anh ta thế) chạy dọc con đường sông trên một chiếc ô tô Saab bỏ mui màu nâu đỏ nhạt.

Mùa thu riêng có của New England – ngắn ngủi và đáng yêu- thoáng ẩn thoáng hiện, và cuối cùng thì ở lại. Từng tí một, màu xanh sâu thẳm, tràn trề bao quanh chúng tôi nhường chỗ cho màu vàng nhàn nhạt. Khi tôi cần mặc quần dài thể thao ra ngoài quần soóc chạy bộ thì cũng là lúc lá úa chao lượn trong gió và quả sồi chạm mặt đường nhựa với một tiếng tách khô, nặng. Mấy chú sóc cần mẫn chạy đôn chạy đáo cố gom góp đủ lương thực dự trữ để qua mùa đông.

Một khi lễ Halloween kết thúc, mùa đông, như một nhân viên thu thuế giỏi giang, bắt đầu đến, nghiêm cẩn và nặng lẽ. Tôi chưa kịp nhận ra thì con sông đã phủ đầy băng và mấy chiếc thuyền đã biến mất. Nếu muốn, ta có thể bước trên mặt sông sang bờ bên kia. Những

ngọn cây trụi lá, những cành cây khẳng khiu cọ vào nhau trong gió, lách tách như xương khô. Tít trên ngọn cây, ta có thể thoáng thấy mấy cái ổ sóc. Bên trong bọn sóc chắc hẳn đã ngủ say, mơ màng. Những đàn ngỗng từ Canada bay về, nhắc tôi phía Bắc nơi này còn lạnh hơn. Gió lùa trên mặt sông lạnh và cắt như một cái rìu mới mài. Ngày mỗi lúc một ngắn đi, mây thì dày hơn.

Những người chạy bộ chúng tôi đeo găng tay, mũ len kéo sụp xuống tai và mang khẩu trang. Ấy vậy mà, đầu ngón tay chúng tôi tê cóng lại và dái tai buốt nhói. Nếu chỉ là gió lạnh không thôi thì không sao. Nếu ta nghĩ ta có thể chịu đựng được nó, cách này hay cách khác thì ta cũng có thể. Đòn chí mạng xuất hiện khi có bão tuyết. Trong đêm đông lại thành những gò băng khổng lồ trơn trượt, khiến đường sá không thể qua lại được. Chừng đó thì chúng tôi đành bỏ không chạy, thay vào đó cố giữ khỏe mạnh bằng cách bơi trong hồ bơi trong nhà, đạp miệt mài trên mấy cái xe đạp vô dụng, chờ mùa xuân đến.

Dòng sông tôi đang nói là sông Charles. Mọi người thích thú được ở gần sông. Một số tản bộ, dắt chó đi dạo, chạy xe đạp hay tập chạy bộ, những người khác thì thích trượt ván. (Sao một thú tiêu khiển nguy hiểm như thế lại có thể vui được, nói thật là tôi không thể hiểu nổi). Như bị nam châm hút, mọi người tụ tập hai bên bờ sông.

Nhìn thấy nhiều nước như vậy mỗi ngày có lẽ là một điều quan trọng đối với con người. Nói đối với con người thì có lẽ có chút chung chung- nhưng tôi lại biết rõ nó quan trọng đối với một người: tôi. Nếu sống trong một thời gian mà không nhìn thấy nước, tôi cảm thấy như có cái gì trong tôi đang từ từ rút hết. Có lẽ nó giống như cảm giác một người yêu nhạc cảm thấy khi, bất kể vì lý do gì, y bị tách khỏi âm nhạc một thời gian dài. Việc tôi được lớn lên gần biển có lẽ liên quan đến điều đó.

Mặt nước thay đổi từng ngày: màu sắc, hình dạng của sóng, tốc độ của dòng chảy. Mỗi mùa đem lại những thay đổi rõ rệt cho cây cỏ và muông thú quanh dòng sông. Mây đủ mọi kích cỡ hiện lên rồi bay tiếp,và mặt sông, được mặt trời chiếu sáng, phản chiếu những hình

thù màu trắng ấy khi chúng đến rồi đi, đôi khi một cách trung thực, đôi khi lệch lạc. Mỗi khi đổi mùa, hướng gió thay đổi thất thường như có ai bật cái công tắc. Và những người chạy có thể cảm thấy từng giai đoạn chuyển mùa nơi cái cảm giác gió tạo ra trên da thịt mình, mùi và hướng của nó. Đứng giữa dòng này, tôi nhận thức được bản thân mình như một mẩu nhỏ trong bức tranh khảm thiên nhiên khổng lồ. Tôi chỉ là một hiện tượng tự nhiên có thể thay thế, như nước sông chảy dưới chân cầu về biển.

Vào tháng Ba, băng cuối cùng cũng tan, và sau khi lớp tuyết tan khó chịu theo sau băng tan đã khô - vào khoảng thời gian người ta bắt đầu cởi bỏ mấy lớp áo choàng nặng nề và đổ ra sông Charles, nơi hoa anh đào ven sông sẽ chóng nở - tôi bắt đầu cảm thấy như cuối cùng, mọi sự đã được chuẩn bị sẵn sàng, vì cuộc đua Marathon Boston đã gần kề.

Dù sao, lúc này chỉ mới bắt đầu tháng Mười. Trời bắt đầu có cảm giác hơi lạnh nếu chạy mà mặc áo thun tay cánh, nhưng lại vẫn còn quá sớm để mặc áo dài tay. Chỉ còn hơn một tháng nữa thôi là tới cuộc đua Marathon New York. Sắp đến giai đoạn phải giảm số dặm và tống khứ tình trạng kiệt sức dồn lại trong tôi. Đã đến lúc giảm cường độ. Từ đây trở đi, dù có chạy bao xa thì cũng chẳng giúp gì được cho tôi trong cuộc đua. Thực ra làm vậy có khi còn làm hỏng cơ hội của tôi là đằng khác.

Khi xem lại nhật ký chạy bộ, tôi nghĩ mình đã có thể chuẩn bị cho cuộc đua với một tốc độ kha khá:

Tháng sáu:

156 dặm

Tháng Bảy

186 dặm

Tháng Tám

217 dặm

Tháng chín

186 dặm

Cuốn nhật ký tạo thành một hình kim tự tháp rất đẹp. Quãng

đường mỗi tuần trong tháng Sáu trung bình là ba mươi sáu dặm, rồi bốn mươi ba dặm, rồi năm mươi, rồi lại bốn mươi ba. Tôi hy vọng tháng Mười cũng sẽ khoảng bằng tháng Sáu, xấp xỉ ba mươi sáu dặm một tuần.

Tôi cũng đã mua mấy đôi giày chạy bộ mới hiệu Mizuno. Tại cửa hiệu City Sports ở Cambrige tôi đã mang thử mọi kiểu, nhưng cuối cùng lại mua đúng hiệu Mizuno tôi đang mang tập. Nó nhẹ, còn miếng đệm ở đế lại hơi cứng. Như mọi khi, phải mất một thời gian mới mang quen chân. Tôi thích ở chỗ hiệu giày này không có thêm mấy thứ thêm thắt trang trí nào cả. Đây chỉ là sở thích cá nhân của tôi, chẳng gì hơn. Mỗi người có những sở thích riêng của mình. Có lần khi tôi có dịp trò chuyện với một đại diện bán hàng của Mizuno, ông ta thừa nhận, "Giày của chúng tôi là kiểu giày bình thường và không nổi bật. Chúng tôi duy trì chất lượng của mình, nhưng giày lại chẳng bắt mắt mấy," Tôi hiểu điều ông muốn nói. Giày này không có mấy cái mẹo quảng cáo, không ấn tượng thời trang, không khẩu hiệu lôi cuốn. Vậy nên đối với người tiêu dùng, nó có ít sức cuốn hút. (Nói cách khác, nó là Subaru[3] của thế giới giày). Vậy nhưng khi ta chạy thì đế giày cho cảm giác chắc chắn, tin cậy. Theo kinh nghiệm của tôi thì nó là bạn đồng hành xuất sắc để cùng ta qua ba mươi sáu dặm. Trong những năm gần đây chất lượng của giày đã tiến xa, vậy nên giày với cùng một mức giá nào đó, bất luận là của nhà sản xuất nào, thì sẽ không khác gì nhiều. Hơn nữa, người chạy cảm thấy những chi tiết nhỏ làm cho một đôi giày khác biệt với những đôi khác, và luôn tìm kiếm khía cạnh tâm lý này.

Tôi sẽ mang đôi giày mới này cho quen chân, vì chỉ còn một tháng nữa thôi là đến cuộc đua rồi.

Cái mệt mỏi đã tích tụ sau tất cả quá trình tập luyện ấy, và tôi dường như chạy không được nhanh lắm. Khi tôi thong thả chạy bộ dọc sông Charles, mấy cô gái hình như là sinh viên mới của đại học Havard cứ chạy vượt lên tôi. Hầu hết mấy cô đều nhỏ nhắn, mảnh mai, mặc đồ màu hạt dẻ có huy hiệu đại học Harvard, tóc vàng cột đuôi ngựa, có Ipod mới toanh,và họ chạy nhanh như gió. Ta dứt

khoát là có thể cảm thấy một kiểu thách thức dạn dĩ toát ra từ họ. Họ dường như đã quen vượt qua mọi người, và có lẽ không quen bị vượt qua. Tất cả bọn họ trông rất sáng láng, rất khỏe mạnh, hấp dẫn, nghiêm túc, ngời lên vẻ tự tin. Với bước sải dài mạnh mẽ, cú nện chắc, dễ thấy họ là những người chạy cự li trung bình điển hình, không phù hợp với chạy cự ly dài. Họ được chuẩn bị tâm lý từ trước cho những cuộc chạy ngắn với tốc độ cao.

So với họ thì tôi khá quen với thất bại. Có nhiều thứ trên đời này vượt quá tôi rất xa, nhiều đối thủ tôi không bao giờ có thể đánh bại. Không phải huênh hoang, nhưng có lẽ mấy cô gái này không biết cái đau nhiều như tôi. Và, rất tự nhiên thôi, chắc là họ cũng không cần phải biết. Trong tôi chợt nảy ra những ý nghĩ này khi tôi nhìn mấy cái đuôi tóc kiêu kì của họ vẫn vung vẩy, những sải chân chạy mạnh mẽ của họ. Vẫn giữ nhịp độ thong thả của riêng mình, tôi tiếp tục chạy dọc sông Charles.

Đã bao giờ tôi có được những ngày rực rỡ như thế trong đời chưa? Có lẽ một ít. Nhưng cứ cho là hồi đó tôi nuôi tóc dài đi nữa thì tôi không chắc nó cũng đung đưa kiêu kỳ như đuôi tóc của mấy cô gái ấy. Và chân tôi cũng sẽ không thể nện xuống mặt đường dứt khoát và mạnh mẽ như họ. Có lẽ điều đó là bình thường thôi. Suy cho cùng, mấy cô gái này là những tân sinh viên của đại học Harvard có một không hai mà.

Mặc dù vậy, khá là tuyệt vời khi ngắm mấy cô gái ấy chạy. Khi đang ngắm họ, một ý nghĩ chợt sáng rõ trong tôi: một thế hệ tiếp nối thế hệ trước. Đây là cách mọi thứ được trao quyền trong thế giới này, vậy nên tôi không cảm thấy khó chịu lắm khi họ vượt qua tôi. Mấy cô gái này có tốc độ của riêng mình, cảm nhận thời gian của riêng mình. Và tôi có tốc độ của riêng tôi, tốc độ của riêng tôi. Hai thứ đó hoàn toàn khác biệt, nhưng nó phải như thế thôi.

Khi chạy ven sông vào buổi sáng, tôi thường thấy cũng những người đó vào cùng một thời điểm. Đầu tiên là một phụ nữ Ấn thấp người ra ngoài đi dạo. Bà độ sáu mươi, tôi đoán vậy, có nét mặt thanh tú, và lúc nào cũng ăn vận không chê vào đâu được. Thật lạ -

dù có lẽ chẳng có gì lạ cả - mỗi ngày bà mặc một bộ khác nhau. Khi thì bà mặc một cái sari thanh lịch, lúc khác là một áo thể thao rộng quá khổ có tên trường đại học trên áo. Nếu tôi nhớ không lầm, tôi chưa từng thấy bà mặc lại cùng một bộ đồ. Chờ xem bà mặc đồ gì là một trong những niềm vui nho nhỏ của buổi chạy mỗi sáng sớm.

Người nữa tôi thấy mỗi ngày là một ông già da trắng cao lớn đi dạo rất lanh lợi với một dây đen to quấn bên chân phải. Có lẽ đây là hậu quả của một chấn thương nghiêm trọng nào đó. Sợi dây màu đen đó, theo như tôi biết, đã có ở đó bốn tháng rồi. Chuyện quái gì đã xảy ra với cái chân của ông ấy vậy? Dù đó là gì, nó cũng không làm ông chậm bước, ông đi khá nhanh. Ông nghe nhạc bằng cái tai nghe quá khổ, đi nhanh và lặng lẽ dọc lối đi ven sông.

Hôm qua khi chạy bộ tôi nghe *Beggars Banquet* của Rolling Stones. Cái điệp khúc "hô hô" sôi nổi trong *Sympathy for the Devil* là phần đệm lý tưởng khi chạy. Ngày hôm trước thì tôi nghe bài *Reptile* của Eric Clapton. Tôi thích mấy album này. Có cái gì ở chúng làm tôi xúc động, tôi chưa hề chán nghe – nhất là bài *Reptile*. Chẳng gì bằng nghe *Reptile* trong một cuộc chạy vào buổi sáng trong lành. Nó không quá xấc láo hay giả tạo. Nó có nhịp điệu đều và giai điệu hoàn toàn tự nhiên. Tâm trí tôi êm đềm cuốn hút vào nhạc, và hai bàn chân tôi chạy đúng theo nhịp. Đôi khi, lẫn trong điệu nhạc xuyên qua tai nghe của mình tôi nghe thấy ai đó quát to, "Cẩn thận bên trái!". Rồi một chiếc xe đạp đua vút qua, vượt qua tôi từ bên trái.

*

* *

Trong lúc chạy, tôi nảy ra một vài suy nghĩ khác về tiểu thuyết. Có đôi lúc người ta hỏi tôi như thế này: "Ông sống một cuộc sống lành mạnh như thế mỗi ngày, ông Murakami, vậy ông có nghĩ là một ngày nào đó ông thấy mình không thể viết tiểu thuyết nữa không?". Khi tôi ở nước ngoài thì người ở Nhật có quan niệm viết tiểu thuyết là một hoạt động không lành mạnh, họ cho rằng đám tiểu thuyết gia có phần suy đồi và phải sống cuộc sống phóng túng mới viết sách được. Có một quan niệm phổ biến là chỉ cần sống một lối sống không

lành mạnh nhà văn mới có thể đưa mình ra khỏi thế giới trần tục và đạt đến một kiểu thuần khiết có giá trị nghệ thuật. Quan niệm này đã hình thành qua một thời gian dài. Phim ảnh và kịch truyền hình duy trì mãi hình ảnh mang tính rập khuôn – hay, nói quá lên một chút, cái huyền thoại - ấy về nghệ sĩ.

Cơ bản thì tôi đồng tình với ý kiến cho rằng viết tiểu thuyết là một loại công việc không lành mạnh. Khi ta bắt tay vào viết một cuốn tiểu thuyết, khi ta dùng cách viết để kể một câu chuyện, dù muốn dù không thì một kiểu độc chất nằm sâu bên trong mỗi con người cũng bộc lộ ra. Tất cả các nhà văn đều phải trực diện với độc chất này và ý thức được mối hiểm họa bao hàm, tìm ra một cách thức để đối phó với nó, vì nếu không thì sẽ không có hoạt động sáng tạo đúng nghĩa nào diễn ra được. (Vui lòng tha thứ cho sự so sánh lạ lùng: ví dụ như trong con cá fugu, phần ngon nhất là phần gần chất độc – điều này có gì tương tự với cái tôi muốn nói). Dù ta có giải thích nó thế nào chăng nữa thì đây cũng không phải là một hoạt động lành mạnh.

Vậy nên ngay từ đầu, hoạt động nghệ thuật chứa đựng các yếu tố không lành mạnh và phản xã hội. Tôi thừa nhận điều này. Chính vì vậy mà trong số nhà văn và nghệ sĩ khác, có rất nhiều người có đời sống thực suy đồi hay những người làm ra vẻ chống đối xã hội. Tôi có thể hiểu điều này. Hay, đúng hơn, tôi không nhất thiết phủ nhận hiện tượng này.

Những ai trong chúng ta hy vọng có một nghiệp văn chương lâu dài thì phải phát triển một hệ tự miễn nhiễm của riêng mình để có thể đề kháng lại chất độc nguy hiểm (trong một số trường hợp là chết người) bên trong. Làm vậy, ta có thể tống khứ hiệu quả hơn những chất độc còn mạnh hơn. Nói cách khác, ta có thể tạo ra những câu chuyện kể còn thuyết phục hơn để xử lý vấn đề này. Nhưng ta cần rất nhiều năng lượng để tạo ra hệ miễn nhiễm và duy trì nó một thời gian dài. Ta phải tìm thấy năng lượng ấy ở đâu đó, và còn có thể tìm thấy nó ở đâu khác ngoài chính trong thể xác của chúng ta?

Vui lòng đừng hiểu lầm tôi, tôi không lập luận rằng đây là con

đường duy nhất mà nhà văn phải theo. Cũng như có nhiều loại văn chương, thì cũng có nhiều típ nhà văn, mỗi típ có thế giới quan riêng của mình. Vấn đề họ phải đương đầu khác nhau, cũng như mục đích của họ vậy. Vậy nên không có cái gì như một con đường đúng cho tiểu thuyết gia. Tất nhiên rồi. Nhưng, thật lòng mà nói, nếu tôi muốn viết một tác phẩm tầm cỡ thì tăng cường sức mạnh và sức chịu đựng của mình là một điều bắt buộc, và tôi tin đây là cái gì đó đáng làm, hay ít ra thì làm thế cũng tốt hơn nhiều so với không làm gì cả. Đây là một ý kiến cũ rích, nhưng người ta nói: nếu có gì đó đáng làm thì nó đáng để ta cố gắng hết sức – hay trong một số trường hợp là *vượt quá* cả sự cố gắng hết sức của ta.

Để đối phó với một cái gì không lành mạnh, một người cần phải càng mạnh càng tốt. Đó là phương châm của tôi. Nói cách khác, một tâm hồn không lành mạnh đòi hỏi một thân thể khỏe mạnh. Điều này nghe có vẻ nghịch lý, nhưng đó là một điều tôi cảm thấy rất rõ rệt từ khi trở thành nhà văn chuyên nghiệp. Lành mạnh và không lành mạnh không nhất thiết nằm ở 2 cực đối lập trong một quang phổ. Chúng không đứng đối lập nhau, mà đúng hơn là bổ túc cho nhau, và trong số một số trường hợp thậm chí còn kết hợp lại. Dĩ nhiên, nhiều người đang trên một lộ trình sống lành mạnh thì chỉ nghĩ đến sức khỏe tốt, còn những người đang trở nên không lành mạnh thì chỉ nghĩ đến sự không lành mạnh. Nhưng nếu ta theo kiểu quan niệm một chiều này, cuộc sống của ta sẽ trở nên vô nghĩa.

Một số nhà văn lúc còn trẻ viết những tác phẩm tuyệt vời, đẹp đẽ, ấn tượng, nhận ra rằng khi họ đến một độ tuổi nào đó thì sự cạn kiệt đột nhiên ập đến. Thuật ngữ *cạn nguồn văn chương* hoàn toàn phù hợp ở đây. Những tác phẩm về sau của họ có thể vẫn đẹp đẽ, và sự cạn kiệt của họ có thể truyền đạt ý nghĩa riêng biệt của nó, nhưng rõ ràng là năng lực sáng tạo của nhà văn này đang xuống dốc. Tôi tin rằng đó là kết quả của việc sinh lực thể chất của họ không thể vượt qua được chất độc mà họ đang phải đối phó. Sức sống thể chất cho đến nay vẫn một cách tự nhiên khắc phục được độc chất, song nay nó đã vượt qua đỉnh của nó rồi, và tác dụng của nó trong hệ miễn

nhiễm của họ dần dần tiêu hao đi. Khi điều này xảy ra thì nhà văn khó mà vẫn còn khả năng sáng tạo bằng trực giác. Sự cân bằng giữa năng lực tưởng tượng và các năng lực thể chất duy trì nó đã rụn vỡ. Nhà văn chỉ còn cách vận dụng các kĩ thuật và phương pháp y đã trau dồi, sử dụng một kiểu nhiệt còn sót lại để đúc gì đó thành cái gì như một tác phẩm văn học – một phương pháp khiên cưỡng không thể nào là một hành trình thú vị. Một số nhà văn có thể tự vẫn vào giai đoạn này, trong khi những người khác từ bỏ viết lách và chọn con đường khác.

Nếu được, tôi muốn tránh kiểu cạn nguồn văn chương đó. Tôi quan niệm văn chương là một cái gì đó tự nhiên hơn, cố kết hơn, cái gì đó với một kiểu sức sống tự nhiên, tích cực. Đối với tôi, viết một cuốn tiểu thuyết cũng giống như trèo lên một ngọn núi dốc đứng, vật vã leo lên vách đá, lên đến đỉnh sau một thử thách dài và cam go. Ta vượt qua được những hạn chế của mình, hay ta không vượt được, cách này hay cách khác. Tôi luôn giữ cái hình ảnh tinh thần đó bên mình khi viết.

Khỏi cần phải nói, một ngày nào đó ta sẽ thua cuộc. Theo thời gian thân thể tất yếu sẽ hỏng hoại. Sớm muộn gì nó cũng bị đánh bại và biến mất. Khi cơ thể tan rã thì tinh thần cũng (rất có thể) không còn. Tôi ý thức rất rõ điều đó. Tuy nhiên, tôi thích trì hoãn, lâu hết mức tôi có thể, cái thời điểm khi mà sức sống của tôi bị độc chất đánh bại và vượt qua. Đó là mục tiêu của tôi với tư cách một tiểu thuyết gia. Vả lại, lúc này tôi không có sự nhàn nhã để mà bị cạn kiệt. Đấy chính là lý do vì sao dù người ta có nói, “Ông ta chẳng phải là nghệ sĩ đâu,” tôi vẫn cứ chạy.

Ngày 6 tháng Mười tôi có một buổi đọc truyện tại MIT[4], và vì sẽ phải nói chuyện trước công chúng, hôm nay khi tôi chạy bộ tôi thực tập bài diễn văn (không đọc to lên, dĩ nhiên rồi). Khi làm việc này, tôi không nghe nhạc. Tôi chỉ lẩm nhẩm tiếng Anh trong đầu.

Ở Nhật tôi hiếm khi nói chuyện trước công chúng. Tôi không diễn thuyết gì cả. Ở Anh, dù sao, tôi có diễn thuyết đôi lần, và tôi mong rằng sau này, nếu có dịp, tôi sẽ diễn thuyết nhiều hơn. Thật kỳ lạ,

nhưng khi phải nói chuyện trước một cử tọa, tôi thấy thoải mái hơn khi dùng thứ tiếng Anh còn lâu mới hoàn thiện của mình hơn là tiếng Nhật. Tôi cho rằng đó là vì khi tôi phải nói nghiêm túc một điều gì đó bằng tiếng Nhật thì tôi bị choáng ngợp trong cảm giác bị nuốt chửng trong biển từ. Có vô số lựa chọn cho tôi, vô số khả năng. Là một nhà văn, tiếng Nhật và tôi có mối quan hệ khăng khít. Vậy nên, nếu tôi sắp nói chuyện trước một nhóm đông người không xác định, tôi trở nên bối rối và thất vọng khi đối mặt với cái biển từ mênh mông ấy.

Với tiếng Nhật, tôi muốn trung thành, hết sức mình có thể, với hành động ngồi một mình tại bàn của mình mà viết. Trong môi trường viết lách thân thuộc này tôi có thể nắm bắt được từ ngữ và văn cảnh một cách hiệu quả, đúng như tôi muốn, và biến chúng thành cái gì đó cụ thể. Suy cho cùng thì đó là nghề của tôi. Nhưng một khi tôi cố nói ra thành lời những điều tôi tin chắc mình đã nắm rõ, tôi lại cảm thấy rất rõ là có gì đó – cái gì ấy quan trọng – đã tràn ra và lẩn mất. Và tôi không thể chấp nhận cái kiểu phân ly lạc lối ấy.

Dù sao, hễ tôi cố gắng trình bày một bài diễn văn bằng tiếng nước ngoài, điều không tránh khỏi là các lựa chọn và khả năng ngôn ngữ của tôi bị hạn chế: dù tôi có thích đọc sách tiếng Anh đến đâu, song nói tiếng Anh dứt khoát không phải là sở trường của tôi. Nhưng điều đó lại khiến tôi càng ngày càng thấy thoải mái hơn khi diễn thuyết. Tôi chỉ nghĩ, *Ngoại ngữ mà, vậy mình phải làm gì đây?* Đây là một khám phá thú vị đối với tôi.

Dĩ nhiên là mất rất nhiều thời gian chuẩn bị. Trước khi bước lên bục tôi phải học thuộc lòng một bài diễn văn ba mươi hay bốn mươi phút bằng tiếng Anh. Nếu ta chỉ đọc y nguyên một bài diễn văn một bài diễn văn viết sẵn, toàn bộ sẽ tạo cảm giác tẻ ngắt đối với cử tọa. Tôi phải chọn những từ dễ phát âm để người ta có thể hiểu tôi, và nhớ chọc cười khán giả để cho họ thoải mái. Tôi phải chuyển tải đến những người nghe đó cái cảm nhận rằng tôi là ai. Dù chỉ trong một thời gian ngắn, tôi cũng phải làm cho khán giả đứng về phía mình nếu muốn họ nghe tôi. Và để làm điều này tôi phải tập dượt bài diễn văn nhiều lần, mất rất nhiều công sức. Nhưng luôn có phần thưởng

đi kèm với một thử thách mới.

Chạy bộ là một hoạt động tuyệt vời để làm trong khi học thuộc lòng một bài diễn văn. Gần như không nhận ra, tôi vừa cử động hai chân vừa sắp xếp lời lẽ cho trật tự trong đầu mình. Tôi cân đo nhịp điệu của câu, vần điệu của nó. Khi đầu óc tôi đang ở chỗ khác, tôi có thể chạy một thời gian dài, duy trì một tốc độ tự nhiên không làm tôi kiệt sức. Có đôi lúc khi đang lẩm nhẩm một bài diễn văn trong đầu, tôi thấy mình đang làm đủ kiểu điệu bộ và biểu lộ trên mặt, và người đi ngang từ phía đối diện nhìn tôi lạ lùng.

*

* *

Hôm nay khi đang chạy tôi nhìn thấy một con ngỗng Canada béo tròn nằm chết bên bờ sông Charles. Cả một con sóc chết nữa, nằm cạnh một cái cây. Cả hai trông như đang ngủ say, nhưng chúng đã chết. Vẻ mặt chúng thanh thản, như thể chúng đã chấp nhận kết cục của cuộc đời, như thể chúng cuối cùng cũng đã được giải thoát. Kế ngôi nhà thuyền cạnh sông có một người đàn ông vô gia cư khoác những lớp áo quần bẩn thỉu. Ông đang vừa đẩy một giỏ hàng vừa hát tướng bài "America the Beautiful". Ông thực sự có ý nói thế hay đang mỉa mai sâu cay, tôi chịu không biết được.

Dù sao đi nữa, tờ lịch cũng đã qua tháng Mười. Tôi chưa kịp nhận ra thì một tháng nữa đã trôi qua. Và một mùa rất khắc nghiệt sắp đến rồi.

sáu

NGÀY 23 THÁNG SÁU NĂM 1996 * HỒ SAROMA, HOKKAIDO

Không ai đập bàn nữa, chẳng ai ném tách nữa

Bạn đã bao giờ chạy sáu mươi hai dặm chỉ trong một ngày chưa? Đại đa số người trên thế giới (những người có đầu óc lành mạnh, tôi có thể nói vậy) chưa từng có cái kinh nghiệm đó. Không một người bình thường nào lại làm việc liều lĩnh đến thế. Nhưng tôi đã làm, một lần. Tôi đã hoàn tất một cuộc đua từ sáng đến chiều tối, và chạy hết sáu mươi hai dặm. Thật là kiệt quệ, như bạn cũng có thể hình dung, và trong một thời gian sau đó tôi đã thề sẽ không bao giờ chạy nữa. tôi không chắc mình sẽ thử lại lần nữa, nhưng ai biết được tương lai có thể chứa đựng điều gì. Có lẽ một ngày nào đó, sau khi đã quên bài học của mình, tôi sẽ lại nhận lời thách đố của một cuộc đua siêu marathon. Ta phải chờ đến mai mới biết được ngày mai sẽ mang đến điều gì.

Dù gì thì gì, giờ đây khi nhớ lại cuộc đua đó tôi có thể thấy nó có nhiều ý nghĩa đối với tôi trên tư cách một người chạy bộ. Tôi không biết chạy sáu mươi hai dặm một mình có kiểu ý nghĩa chung chung gì, nhưng khi một hành động lệch khỏi cái thông thường song vẫn không vi phạm các giá trị cơ bản, ta sẽ mong nó cho ta một kiểu tự nhận thức đặc biệt nào đó. Nó phải thêm vào vài yếu tố mới vào kho của ta để ta hiểu mình là ai. Và kết quả là, quan niệm sống của ta, màu sắc và hình dạng của cái quan niệm sống đó, phải biến chuyển. Không nhiều thì ít, tốt hơn hay tệ hơn, điều này đã diễn ra với tôi, và tôi đã biến chuyển.

Điều dưới đây dựa trên một phác thảo tôi viết vài ngày sau cuộc đua ấy, trước khi tôi quên mất các chi tiết. Khi tôi đọc những ghi chép này mười năm sau, tất cả những ý nghĩ và cảm nhận tôi có vào ngày hôm ấy hiện về rõ mồn một. Tôi nghĩ khi bạn đọc điều này bạn

sẽ có được một ý niệm chung về cái mà cuộc đua tàn khốc ấy để lại trong tôi, những thứ vừa hạnh phúc vừa không mấy hạnh phúc. Nhưng có lẽ bạn sẽ bảo tôi là bạn chẳng qua không hiểu điều đó.

Cuộc đua siêu marathon sáu mươi hai dặm này diễn ra hàng năm tại hồ Saroma, vào tháng Sáu, ở Hokkaido. Lúc đó tại những vùng khác ở Nhật là mùa mưa, nhưng Hokkaido thì lại tận phía Bắc. Ở Hokkaido, đầu mùa hè là một thời gian dễ chịu nhất trong năm, dù ở vùng phía Bắc của nó, nơi có hồ Saroma, cái ấm áp của mùa hè vẫn còn lâu mới tới. Sáng sớm, khi cuộc đua bắt đầu, trời vẫn còn rét, ta phải mặc áo quần dày. Khi mặt trời lên cao hơn trên bầu trời, ta dần dần ấm lên, và người chạy bộ, như sâu bọ trải qua quá trình biến thái, lột bỏ từng lớp quần áo một. Đến cuối cuộc chạy, dù vẫn còn mang găng tay, tôi đã lột bỏ gần hết chỉ còn mỗi cái thun cộc, khiến tôi lạnh cóng. Nếu trời mưa thì tôi đã chết cóng thật rồi, nhưng may thay, dù lớp mây còn rơi rớt lại che phủ, chúng tôi vẫn không mắc một giọt mưa nào.

Những người tham gia chạy bộ quanh bờ hồ Saroma nhìn ra biển Okhotsk. Chỉ khi ta thực sự chạy đường chạy này một lần thì ta mới nhận ra hồ Saroma rộng đến thế nào. Yuubetsu, một thị trấn nằm bên bờ Tây của hồ, là điểm xuất phát, và đích đến là Tokoro-cho (giờ đổi tên là thành phố Kitami), bên bờ Đông. Chặng cuối của cuộc đua quanh qua Vườn hoa Thiên nhiên Wakka, một vườn ươm cây thiên nhiên lớn, dài và hẹp nhìn ra biển. Khi các đường chạy trải ra – giả sử ta có đủ khả năng nhìn bao quát toàn cảnh – thật lộng lẫy. Người ta không kiểm soát giao thông dọc đường chạy, nhưng trước tiên là bởi không có nhiều xe và người nên thật ra cũng không cần thiết. Bên đường, mấy con bò đang ung dung gặm cỏ. Chúng chẳng mảy may để tâm đến những người đang chạy. Chúng quá mải mê ăn cỏ, không ngó ngàng gì đến những con người kì dị này và những hoạt động vô nghĩa của họ. Còn về phần mình, những người chạy cũng không rảnh đâu mà để tâm mấy con bò đang làm gì. Sau hai mươi sáu dặm thì cứ chừng sáu dặm lại có một trạm kiểm soát, và nếu ta vượt quá thời hạn khi chạy qua, ta sẽ tự động bị loại. Sau khi đi cả một chặng

đường đến tận vùng Bắc của Nhật để chạy ở đây, tôi dĩ nhiên là không muốn bị loại nửa chừng. Cho dù có xảy ra chuyện gì đi nữa, tôi cũng nhất quyết chinh phục những thời gian tối đa đã đăng ký.

Cuộc đua này là một trong những cuộc đua siêu marathon tiên phong ở Nhật, toàn bộ sự kiện này do những người sống trong vùng điều hành một cách suôn sẻ và hiệu quả. Đó là một sự kiện thú vị nên tôi tham gia.

Tôi không có gì nhiều để nói về phần đầu của cuộc đua, cho đến trạm dừng chân tại dặm thứ ba mươi tư. Tôi cứ âm thầm chạy. Tôi không cảm thấy khác gì mấy so với một cuộc chạy dài sáng chủ nhật. Tôi tính toán là nếu duy trì được tốc độ chạy chín phút rưỡi một dặm, tôi sẽ có thể về đích trong một giờ đồng hồ. Cộng thêm thời gian nghỉ ngơi và ăn, tôi tính là sẽ về đích trong chưa đầy một giờ đồng hồ. (Về sau tôi mới biết mình đã lạc quan quá trớn ra sao).

Tại dặm thứ 26,2 có một tấm biển đề. "Đây là khoảng cách của một cuộc chạy marathon". Có một vạch trắng kẻ trên xi măng chỉ ra chính xác điểm này. Tôi chỉ phóng đại chút thôi khi nói rằng vào cái khoảnh khắc tôi xoạc chân qua lằn ranh đó thì một thoáng run rẩy chạy qua tôi, vì đây là lần đầu tiên tôi chạy xa hơn một cuộc chạy marathon. Đối với tôi thì đây là eo Gibraltar, bên kia là một vùng biển xa lạ. Cái gì nằm chờ bên kia lằn ranh này, thực thể mơ hồ nào đang sống ở đó, tôi chịu không biết. Theo cách hạn hẹp của mình, tôi cảm thấy chính nỗi sợ hãi mà các thủy thủ ngày xưa có lẽ đã cảm thấy.

Sau khi vượt qua điểm đó, và sau khi chạy đến dặm thứ ba mươi mốt, tôi cảm thấy một thay đổi thể chất nhỏ, như thể các cơ chân tôi bắt đầu căng lên. Tôi cũng đói và khát nữa. tôi ghi nhớ trong đầu là phải uống ít nước tại mỗi trạm, dù có thấy khát hay không, nhưng ngay cả thế, như một định mệnh bất hạnh, như một nữ hoàng bóng đêm độc ác, cơn khát cứ bám riết tôi. Tôi cảm thấy có chút băn khoăn. Tôi chỉ mới chạy được có nửa đường đua, và nếu giờ tôi đã cảm thấy thế này rồi, liệu tôi có thể thực sự hoàn thành sáu mươi hai dặm?

Tại trạm dừng chân ở dặm thứ ba mươi bốn tôi thay qua bộ đồ khác và ăn món ăn nhẹ vợ tôi đã chuẩn bị. Giờ thì do mặt trời đang lên cao hơn và nhiệt độ đã tăng, tôi phải cởi quần thun lửng ra, thay bằng sơ mi sạch và quần soóc. Tôi thay đôi giày siêu marathon New Balance của mình (quả là có những thứ như vậy trên đời) từ đôi có cỡ tám sang đôi có cỡ tám rưỡi. Hai bàn chân tôi đã bắt đầu sưng lên, vậy nên tôi cần mang giày rộng hơn nửa số. Trời cứ u ám suốt, không có tia nắng lọt qua, nên tôi quyết định cởi cái nón nãy giờ vẫn đội để tránh nắng. Tôi đội nón cũng để giữ đầu ấm, phòng khi trời mưa, nhưng lúc này thì không có vẻ gì là sắp mưa cả. Trời không quá nóng mà cũng không quá lạnh, điều kiện lý tưởng để chạy cự ly dài. Tôi nuốt hai túi gel dinh dưỡng, uống ít nước, rồi ăn ít bánh mì với bơ và một cái bánh bích quy. Tôi cẩn thận duỗi người trên cỏ và xịt kem chống viêm lên hai đùi. Tôi rửa mặt, tống khứ mồ hôi và bụi bặm và đi vệ sinh.

Tôi chắc chắn đã nghỉ ngơi đâu chừng mười phút, nhưng không hề ngồi xuống. tôi cảm thấy là, nếu ngồi xuống, tôi sẽ không bao giờ đứng dậy và bắt đầu chạy lại được nữa.

“Ông ổn không?” người ta hỏi tôi.

Tôi đáp ngắn gọn, “Tôi ổn.” Tôi chỉ nói được có thế.

Sau khi uống nước và duỗi người xong, tôi lại lên đường. giờ chỉ còn chạy và chạy cho đến đích. Tuy nhiên, ngay khi lên đường trở lại, tôi nhận ra có gì đó không ổn. Cơ chân tôi đã căng như miếng cao su cũ dai nhách. Tôi vẫn còn rất nhiều sức chịu đựng, và hơi thở của tôi điều hòa, nhưng hai giò tôi có suy nghĩ của riêng nó. Tôi rất mong muốn chạy, nhưng hai chân tôi lại có ý kiến riêng của chúng về chuyện này.

Tôi đầu hàng hai cái giò bất trị của mình và bắt đầu tập trung vào phần trên cơ thể. Tôi vung rộng cánh tay khi chạy, làm cho phần trên cơ thể mình lắc lư, chuyển sức đẩy tới xuống phần cơ thể dưới của mình. Bằng cách dùng sức đẩy tới này, tôi có thể thúc hai chân tới trước (dù sao thì sau cuộc đua hai cổ tay của tôi sưng vù). Dĩ nhiên, ta chỉ có thể di chuyển chậm như sên nếu chạy như thế này, theo

một kiểu chẳng khác gì đi nhanh. Nhưng dù có chậm đến thế, song, như thể chúng lại nhận ra việc của chúng là gì, hay có lẽ như thể chúng đành cam chịu số phận, các cơ chân tôi lại bắt đầu cử động bình thường và tôi có thể chạy gần như cách vẫn thường chạy. May quá.

Dù hai chân tôi giờ đã chạy lại rồi, song mười ba dặm từ trạm dừng chân dặm thứ ba mươi bốn đến dặm bốn mươi bảy thật hết sức đau đớn. Tôi cảm thấy mình như một miếng thịt bò đang xoay, từ từ, qua một cái máy xay thịt. tôi có ý chí tiến lên, nhưng giờ toàn thân tôi đang nổi loạn. Có cảm giác như một chiếc xe hơi đang cố leo dốc mà lại để thắng tay. Cơ thể tôi có cảm giác như đang rệu rã và chẳng mấy chốc sẽ sút cả ra. Hết xăng, bù loong lỏng ra, bánh răng sai khớp, chẳng mấy chốc tôi chạy chậm lại trong khi từng người khác vượt qua tôi. Một cụ bà nhỏ nhắn chừng bảy mươi tuổi chạy ngang tôi và la lên, “Cố lên!” Trời ơi. Chuyện gì sẽ xảy ra với đoạn đường còn lại đây? Vẫn còn hai mươi lăm dặm nữa phải chạy.

Khi tôi chạy, các bộ phận khác nhau trong tôi, hết cái này đến cái khác, bắt đầu đau. Đầu tiên là đùi bên phải của tôi đau nhức, rồi cái đau ấy chuyển sang đầu gối phải, rồi sang đùi trái và cứ thế. Tất cả mọi bộ phận trong cơ thể tôi đều có dịp trở thành trung tâm của sự chú ý và gào la than vãn. Chúng kêu la, phàn nàn, gào thét bức bối, và báo trước cho tôi là chúng không chịu nổi nữa đâu. Với chúng, chạy sáu mươi ba dặm là một kinh nghiệm chưa hề biết, và mỗi bộ phận cơ thể đều có cớ của nó. Tôi hiểu rất rõ, nhưng rất cả những gì tôi muốn chúng làm là im lặng và tiếp tục chạy. Như Danton hay Robespierre hùng hổ thuyết phục Tòa án cách mạng đương bất mãn và nổi loạn, tôi cố dụ dỗ từng bộ phận một hãy tỏ ra hợp tác một chút. Khuyến khích chúng, bám chặt chúng, phỉnh nịnh chúng, rầy la chúng, cố làm chúng phấn chấn lên. *Chỉ thêm một chút nữa thôi, mấy bồ. Mấy bồ không thể bỏ tớ lúc này được.* Nhưng cứ nghĩ mà xem – và tôi quả đã nghĩ rồi – Danton và Robespierre đã có cái kết cục là bị rơi đầu.

Rốt cuộc, dùng mọi bài bản trong sách vở, tôi cũng nghiến răng và

qua được mười ba dặm tra tấn hoàn toàn.

Mình không phải là người. Mình là một cái máy. Mình không cần phải làm gì cả. Cứ tiến lên phía trước.

Đó là điều tôi đã tự nhủ. Đó gần như là tất cả những gì tôi nghĩ đến, và đó là cái giúp tôi qua được. Nếu tôi là một người sống bằng xương bằng thịt thì tôi đã có thể gục xuống vì đau. Dứt khoát có một tồn tại gọi là tôi ở ngay đó. Và đi kèm tồn tại đó là một ý thức – bản ngã. Nhưng lúc đó, tôi phải buộc mình nghĩ rằng những thứ ấy không gì hơn là những quy ước dễ chịu. Đó là một kiểu suy nghĩ kỳ lạ và dứt khoát là một cảm giác rất kỳ lạ - ý thức cố phủ định ý thức. Ta phải ép mình vào một chốn vô tri. Một cách bản năng tôi nhận ra rằng đây là cách duy nhất để qua khỏi.

Mình không phải là người. Mình là một cái máy. Mình không cần phải làm gì cả. Cứ tiến lên phía trước.

Tôi lặp đi lặp lại điều này như một câu thần chú. Một sự lặp lại từng chữ, máy móc. Và tôi cố hết sức giảm thế giới nhận thức xuống phạm vi hạn hẹp nhất. Tất cả những gì tôi có thể thấy là ba thước mặt đất trước mắt, chẳng có gì xa hơn đó cả. Toàn thể thế giới của tôi bao gồm ba thước mặt đất trước mặt. Không cần phải nghĩ quá cái gì đó. Bầu trời và gió, cỏ, bò gặm cỏ, khán giả, tiếng cổ vũ, hồ, tiểu thuyết, thực tại, quá khứ, ký ức – những thứ này chẳng có ý nghĩa gì với tôi cả. Cứ đưa mình vượt qua được ba thước tới đây – đây là lẽ sống nhỏ nhoi của tôi với tư cách một con người. Ồ không, tôi xin lỗi – một *cái máy* chứ.

Cứ mỗi ba dặm tôi lại dừng và uống nước tại trạm nước. Mỗi lần dừng tôi tranh thủ duỗi người mấy cái. Cơ bắp tôi cứng như bánh mì cũ để cả tuần trong mấy cái quán ăn tự phục vụ. Tôi không thể tin nổi đây lại là cơ của mình. Ở một trạm dừng chân người ta có mận dầm, và tôi ăn một trái. Tôi chưa từng thấy trái mận dầm nào ngon như thế. Muối và vị chua lan cả trong miệng tôi và dần dần ngấm vào toàn thân tôi.

Thay vì buộc mình chạy, có lẽ sẽ khôn ngoan hơn nếu tôi đi bộ. Rất nhiều người chạy khác đang làm chính điều đó. Cho chân họ nghỉ ngơi khi họ đi bộ. Nhưng tôi không bước một bước nào. Tôi

dừng rất lâu để duỗi, nhưng tôi không hề đi bộ. Tôi không đến đây để đi bộ. Tôi đến để chạy. Đó là lý do – lý do duy nhất – mà tôi đã bay cả chặng đường đến cực Bắc nước Nhật. Dù có chạy chậm thế nào chăng nữa, tôi cũng nhất định không đi bộ. Đó là nguyên tắc. Vi phạm nguyên tắc dù chỉ một lần thôi, tôi chắc chắn sẽ vi phạm nhiều lần nữa. Và nếu tôi đã làm thế, hoàn thành cuộc đua này sẽ gần như là bất khả.

Trong khi tôi đang chịu đựng tất cả điều ấy, ở đâu chừng dặm thứ bốn mươi bảy tôi cảm thấy như mình đã vượt qua cái gì đó. Cảm giác là như vậy. *Vượt qua* là cách duy nhất tôi có thể diễn đạt. Giống như cơ thể tôi vừa xuyên qua một bức tường đá. Chính xác là vào thời điểm nào tôi cảm thấy như mình đã vượt qua, tôi không nhớ được, nhưng tôi chợt nhận ra mình đã sang bên đến bờ bên kia. Tôi tin chắc mình đã vượt qua. Tôi không biết cái logic hay quá trình hay kỹ thuật liên quan đến điều này – tôi chỉ tin chắc cái hiện thực là tôi đã *vượt qua*.

Sau đó, tôi không phải nghĩ ngợi gì nữa. Hay, nói đúng hơn, không còn cần cố nghĩ một cách có ý thức về chuyện không nghĩ ngợi nữa. Tôi chỉ phải làm mỗi một việc là theo dòng chảy và tự động tôi sẽ đến được đó. Nếu tôi buông xuôi theo nó, một kiểu sức mạnh nào đó sẽ tự nhiên đẩy tôi tới trước.

Chạy dài đến như vậy, lẽ dĩ nhiên là sẽ đuối sức. Nhưng lúc này mệt mỏi không phải là một vấn đề lớn. Đến lúc này thì kiệt sức đã là một hiện trạng. Các cơ của tôi không còn là một Tòa án Cách mạng sôi sục nữa và có vẻ như đã thôi kêu ca. Không ai đập bàn nữa, chẳng ai ném tách nữa. Cơ của tôi giờ đã nín lặng chấp nhận tình trạng kiệt sức này như một tất yếu lịch sử, và hệ quả không thể tránh khỏi của cách mạng. Tôi đã biến thành một thể tồn tại tự động mà mục đích duy nhất là vung nhịp nhàng hai cánh tay, đưa hai giò nó tới trước từng bước một. Tôi không nghĩ về cái gì cả. Tôi không cảm thấy gì cả. Tôi bỗng nhận ra rằng ngay cả cái đau thể xác cũng gần như đã biến mất. Cũng có thể nó đã bị nhét vào một xó xỉnh vô hình nào đó, như một thứ bàn ghế xấu xí ta không thể tống khứ đi.

Trong tình trạng ấy, sau khi tôi đã *vượt qua* rào chắn vô hình này, tôi bắt đầu vượt qua được rất nhiều người chạy khác. Chỉ sau khi tôi vượt qua trạm kiểm soát gần dặm thứ bốn mươi bảy, mà ta phải đến được trong vòng dưới tám giờ bốn mươi lăm phút không thì sẽ bị loại, nhiều người chạy khác, không như tôi, bắt đầu chậm lại, một số người thậm chí còn ngừng chạy và bắt đầu đi bộ. Từ điểm đó đến đích tôi hẳn đã vượt qua khoảng hai trăm người. Ít nhất thì tôi đã đếm được đến hai trăm. Chỉ một đôi lần có ai khác từ phía sau vượt lên tôi. Tôi có thể đếm số người mà tôi vượt qua, vì tôi không có việc gì khác để làm. Tôi đang trong tình trạng kiệt quệ trầm trọng mà tôi đã hoàn toàn chấp nhận, và cái thực tế là tôi vẫn còn có thể tiếp tục chạy, và đối với tôi thì tôi chẳng thể đòi hỏi gì hơn từ cuộc đời này.

Vì tôi đang là một cái máy lái tự động nên nếu có ai bảo tôi cứ tiếp tục chạy đi thì ắt tôi đã chạy quá sáu mươi hai dặm lắm. Thật lạ, nhưng cuối cùng tôi hầu như không biết mình là ai hay mình đang làm gì nữa. Đây lẽ ra là một cảm giác rất đáng ngại, nhưng lại không cảm thấy như thế. Đến lúc ấy thì chạy đã bước vào lãnh địa của siêu hình. Đầu tiên là hành vi chạy, và đi kèm nó là cái thực thể gọi là tôi này. Tôi chạy, vậy nên tôi tồn tại.

Và cảm giác này trở nên đặc biệt mạnh mẽ khi tôi bước vào chặng cuối của đường chạy. Vườn hoa Thiên nhiên trên một bán đảo dài, thật dài. Đó là một kiểu cung đường thiền định, trầm tư. Quang cảnh dọc bờ biển đẹp tuyệt, và hương biển Okhotsk thoang thoảng đến tôi. Đã chiều rồi (chúng tôi khởi hành từ sáng sớm), không khí đặc biệt trong trẻo. Tôi còn ngửi thấy mùi cỏ nồng đượm đầu hè. Tôi cũng nhìn thấy vài con cáo, tụ tập thành bầy trên đồng. Chúng nhìn những người chạy chúng tôi tò mò. Những đám mây dày, đầy ý nghĩa, như cái gì nguyên xi từ trong tranh phong cảnh Anh thế kỷ mười chín, phủ kín bầu trời. Không có lấy một ngọn gió. Nhiều người chạy khác quanh tôi lặng lẽ lê bước tới đích. Được ở trong số họ, tôi có cái cảm giác hạnh phúc thầm lặng. Hít vào, thở ra. Hơi thở của tôi không có vẻ gì là không đều. Không khí êm đềm vào bên trong tôi rồi đi ra. Trái tim lặng lẽ của tôi phồng lên rồi bóp lại, lặp đi lặp

lại, với một nhịp ổn định. Như ống thổi của một người thợ, phổi của tôi tận tụy đưa ô xy mới vào cơ thể tôi. Tôi có thể cảm thấy tất cả các bộ phận này đang hoạt động, và phân biệt được từng âm thanh một chúng tạo ra. Mọi thứ đều đang hoạt động ổn. Người xếp hàng dọc đường cổ vũ chúng tôi, la to, "Cố lên! Các anh gần đến rồi!" Như không khí pha lê trong vắt, tiếng la của họ xuyên thẳng qua tôi. Giọng họ đi xuyên qua tôi sang bên kia.

Tôi là tôi, và đồng thời không phải là *tôi*. Cái cảm giác là như vậy đấy. Một cảm giác tĩnh lặng, yên ắng. Tâm trí không quá quan trọng. Dĩ nhiên, với tư cách là tiểu thuyết gia, tôi biết tâm trí mình là thứ quyết định để làm được việc của mình. Lấy mất đầu óc đi, tôi sẽ không bao giờ viết được một câu chuyện độc đáo nữa. Vậy nhưng, vào lúc này không có cái cảm giác là tâm trí tôi quan trọng. Chỉ là tâm trí chẳng ghê gớm gì lắm.

Thông thường, khi gần đến đích cuộc đua marathon, tất cả những gì tôi muốn là làm xong phứt đi cho rồi, kết thúc cuộc đua càng sớm càng tốt. Đó là tất cả những gì tôi có thể nghĩ đến. Nhưng khi tôi tiến gần về đích cuộc đua siêu marathon này, tôi không hẳn nghĩ đến điều này nữa. Đích cuộc đua chỉ là một cái mốc tạm thời không có ý nghĩa gì nhiều. Cũng hệt như đời sống của chúng ta. Chẳng phải vì có một cái kết thúc mà tồn tại là có ý nghĩa. Một điểm kết thúc chẳng qua là được dựng lên như một cột mốc tạm thời, hay có lẽ như một ẩn dụ gián tiếp cho bản chất trôi chảy của sự tồn tại. Nó rất triết học – dù lúc này tôi cũng không nghĩ xem chuyện đó triết lý ra sao. Tôi chỉ mơ hồ chứng nghiệm ý niệm này, không phải bằng lời, mà như một cảm giác vật chất.

Dù là thế, khi về đến đích ở Tokoro-cho, tôi cũng cảm thấy rất hài lòng. Tôi luôn thấy hài lòng khi về đích một cuộc đua cự ly dài, nhưng lần này tôi thật xúc động sâu sắc. Tôi vung nắm tay phải lên trời. Lúc này là 4 giờ 42 phút chiều. Mười một tiếng bốn mươi hai phút từ lúc cuộc đua bắt đầu.

Lần đầu tiên trong suốt nửa ngày, tôi ngồi xuống lau mồ hôi, uống ít nước, cởi giày ra, và, khi mặt trời lặn, tôi thận trọng duỗi mắt cá

chân. Vào lúc ấy, một cảm giác mới mẻ bắt đầu trào dâng trong tôi – không phải là cái gì sâu sắc như cảm giác tự hào, nhưng ít nhất cũng là một cảm giác hoàn thành nào đó. Một cảm nhận cá nhân hài lòng và khuây khỏa rằng mình đã chấp nhận một cái gì mạo hiểm và vẫn còn sức để chịu đựng nó. Giây phút này, niềm vui khuây khỏa còn nhiều hơn hạnh phúc. Giống như một cái gút thắt chặt bên trong tôi lỏng dần ra, một nút thắt vốn luôn ở đó mà tôi chưa từng nhận thấy, mãi cho tới lúc này.

Ngay sau cuộc đua ở hồ Saroma này tôi thấy khó bước xuống cầu thang. Hai chân tôi loạng choạng và tôi không thể chống vững cơ thể mình, như thể hai đầu gối tôi sắp quỵ xuống. Tôi phải bám vào lan can để bước xuống. Dù sao, sau một vài ngày, hai chân tôi cũng bình phục, và tôi có thể lên xuống cầu thang như thường. Rõ ràng là qua nhiều năm hai chân tôi đã quen với chạy đường dài. Vấn đề thực sự, như tôi đã đề cập trước đây, hóa ra lại là hai bàn tay tôi. Để bù lại các cơ chân đã mệt, tôi vung vẩy hai bàn tay mình. Hôm sau cuộc đua cổ tay phải của tôi bắt đầu đau và ửng đỏ rồi sưng lên. Tôi đã tham gia rất nhiều cuộc đua marathon, nhưng đây là lần đầu tiên chính cánh tay tôi, chứ không phải chân tôi, mới phải trả giá đắt nhất.

Tuy nhiên, tàn dư lớn nhất từ cuộc chạy siêu marathon này không phải về thể xác mà là về tinh thần. Cuối cùng thì tôi cũng chỉ còn cái cảm giác thờ ơ, và chưa kịp nhận ra, tôi cảm thấy bị trùm phủ một màng mỏng manh, cái gì ấy mà từ đó tôi đặt tên là *nỗi buồn người chạy đua*. (Dù thật ra thì tôi có cảm giác nó gần với màu trắng đục như sữa[5]. Sau cuộc đua siêu marathon này tôi mất đi cái nhiệt tình hằng có dành cho chính việc chạy bộ. Mệt mỏi là một yếu tố, nhưng đó không phải là lý do duy nhất. Mong muốn chạy không còn rõ rệt như trước nữa. Tôi không hiểu sao, nhưng điều đó là không thể phủ nhận: một cái gì đó đã xảy ra với tôi. Sau đó, tổng thời gian chạy tôi thực hiện được, chưa nói đến quãng đường tôi chạy, giảm sút rõ rệt.

Sau chuyện này, tôi vẫn theo lịch mỗi năm tham gia một cuộc chạy marathon toàn cự ly như mọi khi. Ta không thể hoàn tất một cuộc marathon nếu ta miễn cưỡng, nên tôi đã tập luyện khá đầy đủ.

Nhưng không bao giờ đi xa hơn *luyện tập khá đầy đủ*. Như thể là cái gút tôi chưa từng nhận thấy trước đây nới lỏng thì hứng thú của tôi cũng giảm sút theo. Không chỉ ham muốn chạy trong tôi giảm đi. Đồng thời với lúc tôi mất cái gì đó, một cái gì mới mẻ cũng đã bén rễ trong tôi với tư cách một người chạy. Và rất có thể là cái quá trình một thứ ra đi trong khi một thứ khác đến ấy đã sinh ra nỗi buồn người chạy lạ lẫm này.

Thế còn cái thứ mới lạ này trong tôi? Tôi không thể tìm thấy đúng từ để mô tả nó, nhưng nó có thể là một cái gì đó gần với sự yên phận. Nói ngoa ngoắt một chút, như thể là bằng cách hoàn thành cuộc đua hơn sáu mươi dặm tôi đã bước vào *một chốn khác*. Sau khi cái mệt mỏi ở tôi tiêu tan đâu đó sau dặm bốn mươi bảy, tâm trí tôi rơi vào một trạng thái trống rỗng mà ta thậm chí có thể gọi là mang tính triết học hay tôn giáo. Cái gì đó thôi thúc tôi trở nên nội quan hơn, và sự nội quan mới mẻ này đã làm thay đổi thái độ của tôi đối với hành động chạy bộ. Có lẽ tôi không còn có thái độ đơn giản, tích cực là chạy bằng mọi giá như trước đây nữa.

Tôi không biết nữa, có thể tôi đang quá cả nghĩ về điều đó. Có lẽ chỉ là tôi đã chạy quá nhiều và trở nên mệt mỏi. Thêm nữa, tôi đã ở cuối độ tuổi bốn mươi và đang vấp phải các chướng ngại về thể chất không thể tránh khỏi đối với một người ở tuổi tôi. Có lẽ tôi chỉ đang chấp nhận một thực tế là tôi đã qua đỉnh cao về thể chất của mình rồi. Cũng có thể tôi đang trải qua một trạng thái trầm cảm do một kiểu gì tương tự như thời kì mãn kinh của đàn ông. Có lẽ tất cả các yếu tố khác nhau này hợp thành một hỗn hợp kỳ lạ trong tôi. Là người trong cuộc, tôi khó mà phân tích nó một cách khách quan. Bất luận đó là gì thì nỗi buồn người chạy cũng là tên tôi dành cho nó.

Xin bạn nhớ cho, hoàn tất một cuộc chạy siêu marathon đã làm tôi vô cùng hạnh phúc và đem lại cho tôi một mức tự tin nhất định. Ngay cả giờ đây tôi cũng vui vì đã chạy cuộc đua này. Tuy vậy, tôi phải đối phó với hậu quả này cách này hay cách khác. Suốt một thời gian dài sau chuyện đó tôi đã ở trong tình trạng mất hứng thú ấy – ý tôi không phải là tôi định chinh phục một kỷ lục ghê gớm gì đâu,

nhưng dẫu sao mỗi lần tôi chạy một cuộc marathon toàn cự ly, thời gian của tôi một kém đi. Tập luyện và đua đã trở thành không gì hơn là những thủ tục tôi thực hiện, chúng không làm tôi xúc động như trước. Cả lượng adrenaline trong tôi tiết ra ngày đua cũng giảm xuống từng bậc. Vì điều đó mà cuối cùng tôi đã chuyển trọng tâm từ marathon toàn cự ly sang ba môn phối hợp và đâm ra mê chơi squash ở phòng thể dục hơn. Lối sống của tôi dần thay đổi, tôi không còn xem chạy là lẽ sống nữa. Nói cách khác, khoảng cách tinh thần giữa tôi và chạy bộ bắt đầu lớn dần. Cũng như khi ta mất đi cái cảm giác cuồng dại ban đầu ta có khi yêu.

Giờ tôi cảm thấy như cuối cùng thì mình cũng đang thoát khỏi đám sương mù nỗi buồn người chạy vây bọc tôi bấy lâu nay. Không phải là tôi đã gạt được hẳn nó ra khỏi mình, nhưng tôi có thể thấy cái gì đấy bắt đầu run rẩy. Vào buổi sáng khi thắt dây giày chạy, tôi có thể choáng váng thấy một dấu hiệu mờ nhạt của cái gì đó trong không trung, và trong tôi. Tôi muốn để ý cái chồi đang nhú lên này. Cũng như, khi tôi không muốn đi sai hướng - hay bỏ lỡ không nghe thấy một âm thanh, bỏ lỡ không thấy một quang cảnh - tôi sẽ tập trung vào cái đang diễn ra với cơ thể mình.

Lần đầu tiên sau một thời gian dài, tôi cảm thấy vui lòng chạy mỗi ngày để chuẩn bị cho cuộc đua marathon tới. Tôi đã mở một cuốn sổ mới, mở nắp bình mực mới, và tôi đang viết những điều mới mẻ. Tại sao giờ đây tôi cảm thấy rộng lòng với chạy bộ như thế, tôi không thể thực sự giải thích được một cách có đầu đuôi. Có lẽ việc trở lại Cambridge và hai bờ sông Charles đã làm sống lại những cảm xúc ngày xưa. Có lẽ những tình cảm nồng ấm tôi dành cho nơi này khuấy động ký ức về những ngày khi mà chạy bộ đã là trung tâm của đời tôi. Cũng có thể đây chỉ là vấn đề thời gian trôi qua. Có lẽ tôi chỉ phải trải qua một sự điều chỉnh nội tâm không thể tránh khỏi, và thời gian cần cho việc này diễn ra cuối cùng cũng chấm dứt.

Tôi cho là đối với nhiều người khác viết để kiếm sống thì cũng thế, khi tôi viết để kiếm sống thì cũng thế, khi viết tôi nghĩ về đủ mọi thứ. Tôi không nhất thiết ghi lại cái mình đang nghĩ; chỉ là trong khi

viết tôi nghĩ về các thứ. Trong khi viết, tôi sắp xếp những ý nghĩ của mình. Rồi thì việc viết lại và xem lại đưa suy nghĩ của tôi vào những nẻo đường còn sâu xa hơn. Thế nhưng, dù tôi có viết nhiều thế nào thì tôi cũng chưa hề đi đến kết luận. Và dù tôi có viết lại bao nhiêu đi nữa, tôi cũng chưa từng đến đích. Dù sau hàng chục năm viết lách, điều đó vẫn đúng. Tất cả những gì tôi làm là trình bày và giả thuyết hay giữa cấu trúc của vấn đề. Hay tìm ra một phép loại suy giữa cấu trúc của vấn đề và cái gì khác nữa.

Nói thật, tôi không thực sự hiểu nguyên nhân đằng sau nỗi buồn người chạy bộ của mình. Hay tại sao bây giờ nó bắt đầu phai nhạt. Còn quá sớm chưa thể giải thích rõ ràng được. Có lẽ thứ duy nhất tôi có thể nói dứt khoát về điều đó là thế này: đời là vậy. Có lẽ điều duy nhất ta có thể làm là chấp nhận nó, dù không thực sự hiểu chuyện gì đang xảy ra. Như thuế khóa, thủy triều lên rồi xuống, cái chết của John Lennon, và những cú thổi còi sai của mấy trọng tài World Cup.

Dù sao đi nữa, tôi có cái cảm giác rõ rệt là thời gian đã đi trọn chu kỳ, rằng một chu kỳ đã hoàn tất. Hành vi chạy đã trở lại như một phần của hạnh phúc, cần thiết trong đời sống hàng ngày của tôi. Và gần đây tôi đã chạy đều đặn, ngày này qua ngày khác. Không phải như một sự lặp lại máy móc hay một nghi thức bắt buộc nào đó nữa. Lúc này cơ thể tôi cảm thấy một mong muốn tự nhiên là lên đường và chạy, cũng như khi tôi bị mất nước và thèm nước ép từ một miếng trái cây tươi. Giờ đây tôi đang chờ đến một cuộc đua Marathon New York vào ngày 6 tháng Mười một, chờ thấy mình có thể vui thú cuộc đua chừng nào, mình sẽ mãn nguyện với cuộc chạy ra sao, và mình sẽ làm như thế nào.

Tôi không bận tâm về thời gian mình chạy được. Tôi có thể thử tất cả những gì mình muốn, nhưng tôi không tin là mình sẽ có thể chạy như trước. Tôi sẵn sàng chấp nhận điều đó. Nó không phải là một trong những hiện thực vui vẻ của ta, nhưng khi ta già đi thì nó sẽ xảy ra như thế. Tôi có vai trò của tôi, thời gian có vai trò của thời gian. Và thời gian làm công việc của mình mẫn cán hơn, chính xác hơn tôi nhiều. Từ khi thời gian bắt đầu (là bao giờ vậy, tôi tự hỏi?),

nó cứ tiến tới trước không ngừng nghỉ một giây. Và một trong những đặc ân trao cho những người tránh được chết trẻ là cái quyền quỷ quái được già đi. Vinh dự của sự suy yếu thể xác đang đợi chờ, và ta phải làm quen với hiện thực đó.

Chạy đua với thời gian không quan trọng. Điều có ý nghĩa với tôi hơn nhiều giờ đây là tôi có thể vui thú chừng nào, tôi có hoàn tất được hai mươi sáu dặm với cảm giác mãn nguyện không. Tôi sẽ thưởng thức và đánh giá mọi điều không thể hiện được bằng những con số, và tôi sẽ dò dẫm tìm một cảm giác tự hào xuất phát từ một *nơi khác*.

Tôi không phải là một người trẻ tuổi tập chỉ chăm chăm vào việc phá kỷ lục, cũng không phải là một cái máy vô tri vô giác đi qua các bước. Tôi chỉ là một nhà văn chuyên nghiệp (rất có thể là trung thực hơn) biết các giới hạn của mình, người muốn vẫn giữ được những khả năng và sức sống của mình càng lâu càng tốt.

Còn một tháng nữa mới đến cuộc đua Marathon New York.

bảy

NGÀY 30 THÁNG MƯỜI NĂM 2005 * CAMBRIDGE, MASSACHUSETTS

Mùa thu ở New York

Như thể than vãn cho sự bại trận của Boston Red Sox trong loạt trận play off (họ thua tất cả các trận đấu với Chicago White Sox), trong suốt mười ngày sau đó, một trận mưa lạnh lẽo trút xuống New England. Một cơn mưa thu kéo dài. Mưa lúc to, lúc nhỏ; đôi khi mưa tạnh một lúc như nghĩ lại, nhưng không một lần mưa tạnh hẳn. Từ đầu đến cuối bầu trời giăng kín những đám mây xám âm u điển hình của vùng này. Như một kẻ la cà biếng nhác, cơn mưa chần chừ một lúc lâu, rồi cuối cùng quyết định biến thành một trận mưa như trút. Các thành phố từ New Hampshire đến Massachusetts chịu thiệt hại vì trận mưa, giao thông trên đường cao tốc chính bị đình trệ nhiều nơi. (Vui lòng hiểu cho là tôi không đổ lỗi tất cả những chuyện này cho Red Sox). Tôi có mấy việc phải làm tại một trường đại học ở Maine, và tất cả những gì tôi nhớ lại được về chuyến đi là chạy xe dưới cơn mưa buồn thảm này. Trừ phi là giữa mùa đông, còn thì đi lại trong vùng này thường vui, nhưng không may là chuyến đi của tôi lần này không vui vẻ gì lắm. Quá trễ đối với mùa hè, và quá sớm đối với sắc thu. Trời mưa tầm tã, lại thêm cái cần gạt nước của chiếc xe tôi thuê đang gây phiền toái, và khi về đến Cambridge vào đêm khuya là tôi đã mệt lả.

Hôm Chủ nhật ngày 9 tháng Mười, tôi tham gia một cuộc chạy vào sáng sớm, và trời vẫn còn mưa. Đây là một cuộc đua bán marathon do Hiệp hội Điền kinh Boston tổ chức vào thời gian này, cũng là tổ chức đảm trách vụ Marathon Boston vào mùa xuân. Đường đua xuất phát từ sân vận động Roberto Clemente, gần Sân vận động Fenway, đi qua hồ Jamaica, rồi ngoằn nghèo trở lại trong Sở thú Franklin và kết thúc đúng ở nơi xuất phát. Năm nay có chừng 4.500

người thamgia.

Tôi tham dự cuộc đua này như một kiểu khởi động cho Marathon New York, vậy nên tôi chỉ bỏ ra cho nó chừng tám mươi phần trăm sức lực, chỉ vào hai dặm cuối mới thực sự hăng lên. Dù sao cũng khá là khó mà không hết mình trong một cuộc đua, cố mà kiềm chế mình. Việc có rất nhiều người chạy khác xung quanh chắc chắn phải có một ảnh hưởng đối với ta. Suy cho cùng, cũng rất vui khi được sát cánh cùng rất nhiều bạn chạy khi người ra lệnh xuất phát hô to, *Chạy!,* và ta chưa kịp nhận ra thì cái bản năng tranh đua quen thuộc đã ngóc đầu dậy. Lần này, dù sao, tôi cố hết sức kiềm chế nó và giữ mình điềm tĩnh: *Mình phải để dành sức, thế thì mình mới có thể mang nó như hành lý xách tay lên máy bay đi New York.*

Thời gian của tôi là một giờ năm mươi lăm phút. Không tệ lắm, và đại khái bằng như tôi mong đợi. Vài dặm cuối tôi cũng thành công, vượt qua chừng một trăm người chạy đua và về đến đích mà vẫn còn sức để dành. Mấy người chạy khác quanh tôi chủ yếu là người da trắng, đặc biệt là rất nhiều phụ nữ. Không hiểu sao, không có nhiều người tuổi vị thành niên lắm. Đó là một buổi sáng Chủ nhật lạnh lẽo, mưa như sương mù giăng suốt. Nhưng khi được ghim một con số trên lưng, nghe thấy những người chạy khác thở trong khi chúng tôi chạy trên đường, tôi chợt có ý nghĩ: *Mùa đua đang ảnh hưởng đến chúng tôi.* Adrenaline chảy khắp người tôi. Tôi thường chạy một mình, nên cuộc đua này là một sự kích bẩy tốt. Tôi có cảm giác khá hài lòng về tốc độ tôi rất cần duy trì trong cuộc đua marathon tháng tới. Còn về cái sẽ diễn ra vào chặng hai của cuộc đua đó, tôi chỉ phải chờ xem.

Khi tập luyện, tôi đều đặn chạy hết chiều dài một đường chạy bán marathon, và thường xa hơn nhiều, vậy nên cuộc đua Boston này dường như đã kết thúc trước khi nó bắt đầu. *Chỉ có vậy thôi sao?* Tôi tự hỏi. Dù sao, đây là một chuyện hay, vì nếu một bán marathon mà đã làm tôi đuối sức thì một cuộc đua marathon toàn cự ly sẽ thật tệ hại.

Dạo đó trời cứ mưa rồi lại tạnh, và trong thời gian này tôi phải

thực hiện một chuyến đi công việc, cho nên tôi không thể chạy nhiều như mình muốn. Nhưng vì cuộc đua Marathon New York đang đến gần nên thực ra nếu tôi không chạy được thì cũng chẳng có vấn đề gì lắm. Đúng ra, nghỉ ngơi sẽ có lợi cho tôi. Vấn đề là, tôi biết mình nên dừng và nghỉ ngơi đầy đủ, nhưng vì cuộc đua đang đến nên tôi trở nên háo hức và rốt cuộc thì vẫn chạy. Tuy nhiên, nếu trời mưa thì tôi sẽ dễ dàng nghỉ ở nhà. Tôi nghĩ trời mưa lớn như thế cũng có cái hay.

Dù tôi không chạy nhiều lắm nhưng đầu gối tôi cũng bắt đầu đau. Cũng như hầu hết những rắc rối trong đời, nó xuất hiện bất ngờ, không hề báo trước. Buổi sáng ngày 17 tháng Mười, tôi vừa bước xuống cầu thang trong tòa nhà thì đầu gối bên phải của tôi thình lình khuỵu xuống. Khi tôi xoay đầu gối theo một hướng nhất định thì xương bánh chè đau khác thường, hơi khác một chút với cái đau nhức thường ngày. Có lúc nó bắt đầu có cảm giác không vững và tôi không thể dồn chút sức nặng nào lên nó cả. Đó là cái người ta muốn nói khi bảo đầu gối loạng choạng. Tôi phải bám vào lan can mà xuống cầu thang.

Tôi đã kiệt sức vì tập luyện nặng nề, và rất có thể sự giảm nhiệt độ đột ngột đang làm cho chuyện này nổi rõ lên. Cái nóng mùa hè vẫn còn váng vất vào đầu tháng Mười, nhưng cơn mưa kéo dài cả tuần đã nhanh chóng đánh dấu sự khởi đầu của mùa thu New England. Chỉ mới đây thôi tôi vẫn còn đang dùng máy điều hòa nhưng giờ thì gió lạnh đã lùa khắp thành phố, và ta có thể thấy những dấu hiệu của thu muộn khắp nơi. Tôi phải vội vàng lôi ít áo len dài tay trong tủ ra. Ngay đến bộ mặt mấy chú sóc cũng khác khi chúng chạy nhốn nháo khắp nơi tha thức ăn. Cơ thể tôi dễ gặp rắc rối vào những lúc chuyển tiếp từ mùa này sang mùa khác, điều này chưa từng xảy ra khi tôi còn trẻ. Vấn đề chính là khi trời trở lạnh và ẩm ướt.

Nếu ta là một người chạy cự ly dài tập luyện nhiều mỗi ngày, đầu gối ta là điểm yếu. Mỗi lần bàn chân ta chạm đất khi chạy, đó là một chấn động tương đương ba lần trọng lượng của ta, và điều này lặp

lại có lẽ hơn mười ngàn lần trong một ngày. Khi mặt đường xi măng cứng tiếp xúc trọng lượng buồn cười này (dĩ nhiên, giữa chúng có lớp đệm trong giày), đầu gối ta âm thầm chịu đựng tất cả những cú nện không dứt ấy. Cứ nghĩ mà xem (dù thú thực là chuyện này tôi không hay nghĩ đến lắm), có khi ta *không* gặp vấn đề gì ở đầu gối mình thì mới là chuyện lạ. Ta phải thấy trước là đầu gối ta đôi khi muốn kêu ca, có những câu như, "Hổn hà hổn hển trên đường thì tốt rồi, nhưng sao không thỉnh thoảng để tâm tới tôi một tí? Nhớ là nếu tôi ngủm đi thì không gì thay thế được tôi đâu."

Lần cuối mình nghiêm túc nghĩ đến đầu gối của mình là khi nào vậy ? Ngẫm nghĩ chuyện này, tôi bắt đầu cảm thấy có chút ăn năn. Nó nói đúng hoàn toàn. Ta có thể thay hơi thở của mình bao nhiêu lần cũng được, nhưng đầu gối thì không. Đây là hai đầu gối duy nhất tôi có, vậy nên tôi cần chăm sóc nó cho tử tế.

Như tôi đã nói trước đây, tôi có cái may mắn là từ trước đến nay chạy nhiều như thế nhưng chưa hề bị chấn thương nghiêm trọng nào. Và tôi chưa hề phải hủy một lần chạy hay bỏ cuộc vì bệnh. Có đôi lần trước đây, đầu gối bên phải của tôi có cảm giác kỳ lạ (luôn là đầu gối bên phải), nhưng tôi luôn luôn có thể xoa dịu nó và khiến nó tiếp tục chạy. Vậy nên đáng lẽ lúc này đầu gối tôi cũng phải ổn, đúng không? Tôi muốn nghĩ như thế kia. Nhưng ngay cả khi nằm trên gường tôi cũng cảm thấy nhức nhối. Mình sẽ làm gì đây nếu rốt cuộc mình lại không thể tham gia cuộc chạy này? Có gì đó không ổn trong lịch trình tập luyện của mình chăng? Phải chăng mình không duỗi người đủ? (Có lẽ mình không thực sự duỗi đủ). Hay có lẽ trong cuộc đua bán marathon mình đã chạy quá sức vào lúc cuối? Tất cả những ý nghĩ này lướt qua đầu làm tôi không thể ngủ ngon. Bên ngoài gió lạnh ầm ào thổi.

Sáng hôm sau, sau khi ngủ dậy, rửa mặt, uống một tách cà phê, tôi cố bước xuống cầu thang trong tòa nhà chung cư của chúng tôi. Tôi rón rén xuống cầu thang, bám vào lan can và chú ý kỹ đến đầu gối phải. Phần bên trong đầu gối phải vẫn còn cảm giác là lạ. Đó là nơi tôi có thể phát hiện một dấu hiệu đau đớn, dù nó không phải là

cái đau buốt đến sửng sốt của ngày hôm trước. Tôi thử đi lên đi xuống cầu thang một lần nữa, lần này tôi đi xuống bốn đợt cầu thang rồi lên lại với tốc độ gần như bình thường. Tôi thử mọi kiểu đi bộ, kiểm tra đầu gối của mình bằng cách xoay nó theo mọi góc độ, và cảm thấy yên lòng đôi chút.

Chuyện này thì không liên quan đến việc chạy, nhưng cuộc sống thường nhật của tôi ở Cambridge không diễn ra suôn sẻ lắm. Tòa nhà nơi chúng tôi ở đang được người ta đại tu nâng cấp, ban ngày lúc nào cũng ầm ầm tiếng khoan và máy nghiền. Mỗi ngày là cả một đám diễu hành liên tu bất tận những người thợ qua qua lại lại bên ngoài cửa sổ tầng bốn của chúng tôi. Việc xây dựng bắt đầu vào bảy giờ rưỡi sáng, khi trời bên ngoài còn mờ tối, và tiếp tục đến ba giờ rưỡi chiều. Họ có phạm chút sơ suất ở công trình thoát nước nơi hàng hiên bên trên chúng tôi, khiến căn hộ của chúng tôi bị mưa giọt vào ướt hết. Nước mưa làm ướt cả giường. Chúng tôi huy động mọi nồi niêu xoong chảo trong nhà, vậy mà cũng không đủ để hứng hết nước nhỏ xuống, chúng tôi đành phải phủ báo lên sàn nhà. Và như thể vậy còn chưa đủ, cái nồi hơi đột nhiên hỏng, thế là chúng tôi buộc phải xoay xở mà không có nước nóng và lò sưởi. Ấy thế mà đã hết đâu. Có gì đó trục trặc nơi cái máy dò khói trong đại sảnh, nên cái còi báo động cứ om sòm suốt. Tập hợp tất cả lại, mỗi ngày đều khá ồn ào.

Căn hộ của chúng tôi gần quảng trường Harvard, gần đến mức tôi có thể đi bộ đến văn phòng, nên thật thuận tiện, nhưng dọn đến ở đúng lúc họ đang sửa chữa lớn thì có hơi xui xẻo. Tuy nhiên, tôi không thể nào cứ ngồi càm ràm suốt. Tôi còn có việc phải làm, và cuộc đua marathon đang đến nhanh.

Đi thẳng vào vấn đề: đầu gối tôi có vẻ như đã êm rồi, điều này dứt khoát là một tin lành. Tôi sẽ cố lạc quan về mọi chuyện,

*

* *

Còn một mẩu tin vui nữa. Buổi đọc truyện công cộng của tôi ở MIT vào ngày 6 tháng Mười diễn ra tốt đẹp. Có lẽ còn *quá* tốt đẹp là khác. Trường đã chuẩn bị một phòng học đủ chỗ cho 450 người,

nhưng lại có tới khoảng 1.700 người ùa vào, nghĩa là phần lớn bị ngăn lại không vào được. An ninh của trường được mời đến giải quyết. Vì vụ lộn xộn ấy mà buổi đọc bắt đầu trễ, thêm nữa máy điều hòa lại không chạy. Nóng như giữa hè, ai nấy trong phòng đổ mồ hôi ròng ròng.

"Xin cảm ơn tất cả mọi người đã dành thời gian đến dự buổi đọc truyện của tôi." tôi bắt đầu. "Nếu tôi biết có nhiều người tham dự đến thế này thì tôi đã đăng ký Sân vận động Fenway rồi." Ai cũng nóng nực và bực bội vì sự lộn xộn, và tôi nghĩ tốt nhất là cố làm cho họ cười. Tôi cởi áo khoác ra, chỉ mặc sơ mi mà đọc. Họ hưởng ứng rất nhiệt tình – phần lớn họ là sinh viên – và từ đầu đến cuối tôi có thể thoải mái. Tôi thực lòng hạnh phúc khi thấy nhiều người trẻ như thế quan tâm đến tiểu thuyết của mình.

Một công tác khác mà tôi bận bịu vào lúc này là dịch cuốn *Đại gia Gatsby (The Great Gatsby)* của Scott Firzgerald, và mọi chuyện đang diễn ra suôn sẻ. Tôi đã hoàn tất phần dịch sơ lần một và đang xem lại lần thứ hai. Tôi làm từ từ, cẩn thận kiểm lại từng dòng, khi làm vậy thì bản dịch trở nên trôi chảy hơn và tôi có thể chuyển văn xuôi của Fitzgerald qua tiếng Nhật tự nhiên hơn. Có lẽ có hơi kỳ cục khi phát biểu điều này muộn thế này, nhưng *Gatsby* quả là một tiểu thuyết xuất sắc. Tôi chưa hề thấy chán nó, dù có đọc bao nhiêu lần đi nữa. Đó là kiểu văn chương nuôi dưỡng ta khi ta đọc, và mỗi lần đọc tôi đều chợt nhận ra thêm một cái gì mới, và có một thái độ mới mẻ dành cho nó. Tôi thật kinh ngạc làm sao khi một nhà văn trẻ như thế, chỉ có hai mươi chín tuổi lúc bấy giờ, lại có thể nắm bắt – rất sâu sắc, rất công bằng, rất nồng hậu – hiện thực của cuộc sống. Làm sao lại có thể thế được nhỉ? Tôi càng nghĩ về điều ấy và càng đọc cuốn tiểu thuyết thì điều đó càng khó hiểu hơn.

Ngày 20 tháng Mười, sau khi nghỉ ngơi và không chạy trong bốn ngày vì trời mưa và cái cảm giác kỳ lạ ở đầu gối mình, tôi chạy trở lại. Buổi chiều, sau khi nhiệt độ đã tăng một ít, tôi mặc đồ ấm vào và chạy bộ từ từ trong khoảng bốn mươi phút. Thật may, đầu gối tôi nghe ổn. Ban đầu tôi chạy từ từ, nhưng rồi dần dần tăng tốc khi thấy

mọi chuyện ổn cả. Tất cả đều ổn, chân tôi, đầu gối, gót chân đều vận động ổn. Thật nhẹ cả người, vì điều quan trọng nhất với tôi lúc này là chạy cuộc đua Marathon New York và về đích cuộc đua. Đến được đích, không hề bỏ cuộc, và thưởng thức cuộc đua. Ba thứ này, theo trật tự này, là mục tiêu của tôi.

Thời tiết nắng ấm kéo dài ba ngày liền, và mấy người thợ cuối cùng cũng đã có thể hoàn tất việc thoát nước trên mái nhà. Như David, quản đốc công trường cao và trẻ người Thụy Sĩ bảo tôi – vẻ mặt anh sa sầm khi nhìn lên bầu trời – họ có thể hoàn tất công việc chỉ khi trời nắng trong ba ngày liền, và cuối cùng thì trời cũng chiều lòng người. Không còn lo chỗ dột nữa. Cái lò đun cũng đã được sửa và chúng tôi lại có nhiều nước nóng, vậy nên cuối cùng tôi cũng đã có thể tắm nước nóng một cái. Tầng hầm không được phép sử dụng trong thời gian sửa chữa, nhưng giờ thì chúng tôi có thể xuống đó dùng máy giặt và máy sấy trở lại. Họ bảo tôi rằng ngày mai hệ thống sưởi trung tâm sẽ hoạt động. Vậy là, sau tất cả những tai họa này, mọi thứ - kể cả đầu gối tôi – cuối cùng có chiều hướng tốt lên.

Ngày 27 tháng Mười. Hôm nay cuối cùng tôi đã có thể chạy khoảng tám mươi phần trăm sức lực mà không thấy có cảm giác lạ nào ở đầu gối. Hôm qua tôi vẫn còn cảm thấy cái gì đó là lạ, nhưng sáng nay tôi có thể chạy bình thường. Tôi chạy trong năm mươi phút, và trong mười phút cuối thì tăng tốc lên đến tốc độ tôi cần có khi chạy Marathon New York trên thực tế. Tôi hình dung mình chạy vào Công viên Trung Tâm và đến gần đích mà không gặp vấn đề gì cả. Bàn chân tôi nện mạnh lên vỉa hè mà đầu gối tôi không khuỵu xuống. Hiểm nguy đã qua rồi. Có lẽ thế.

Trời trở lạnh thật rồi, và thành phố đầy cả bí ngô cho lễ Halloween. Buổi sáng con đường ven sông lót đầy lá rụng ẩm ướt đủ màu sắc. Nếu ta muốn chạy buổi sáng thì găng tay là thứ không thể thiếu.

Ngày 29 tháng Mười, chỉ còn một tuần nữa là đến cuộc đua marathon. Buổi sáng tuyết bắt đầu rơi rồi lại ngưng, đến chiều thì tuyết rơi đầy. *Mùa hè chỉ mới đây thôi,* tôi nghĩ, cảm thấy thật ấn

tượng. Đây là thời tiết điển hình ở New England. Tôi ngắm những bông tuyết ẩm ướt rơi ngoài cửa sổ văn phòng trường mình. Tình trạng thể chất của tôi không tệ lắm. Mỗi khi quá mệt vì tập luyện, chân tôi thường trở nên nặng trịch và tôi chạy không đều, nhưng dạo này tôi cảm thấy nhẹ nhõm khi xuất phát. Hai chân tôi không mệt đến thế nữa, và tôi cảm thấy như mình vẫn còn muốn chạy tiếp.

Tuy vậy, tôi cảm thấy có chút băn khoăn. Cái bóng đen đã biến mất hay chưa? Hay là nó vẫn còn bên trong tôi, lẩn khuất, chờ thời cơ lộ diện lại? Như một tên trộm khôn ranh nấp trong nhà, thở khẽ, chờ cho mọi người ngủ cả. Tôi đã nhìn sâu bên trong mình, cố phát hiện ra cái gì đó có thể ở đấy. Nhưng như ý thức ta là một mê hồn trận, cơ thể ta cũng thế. Ta quay sang đâu cũng là bóng tối, và một điểm mù. Đâu ta cũng thấy những dấu hiệu lặng câm, đâu cũng có một bất ngờ chờ ta.

Tất cả những gì tôi phải dựa vào là kinh nghiệm và bản năng. Kinh nghiệm đã dạy tôi điều này: *Mi đã làm tất cả những gì mi cần phải làm rồi, và chẳng có ý nghĩa gì khi xào xáo nó lại. Tất cả những gì mi có thể làm lúc này là chờ đến cuộc đua.* Và cái mà bản năng dạy tôi chỉ một thứ thôi: *Hãy sử dụng trí tưởng tượng của mi.* Vậy nên tôi nhắm mắt và nhìn thấy tất cả. Tôi mường tượng chính mình, cùng với hàng ngàn người chạy đua khác, chạy qua Brooklyn, qua Harlem, qua những con phố của New York. Tôi thấy mình băng qua vài cây cầu treo bằng thép, và có những cảm xúc tôi sẽ có khi chạy dọc khu Nam Công viên Trung tâm náo nhiệt, gần vạch đích. Tôi thấy quán thịt nướng gần khách sạn của chúng tôi nơi chúng tôi sẽ ăn sau cuộc đua. Những cảnh này cho cơ thể tôi một sức sống thanh thản. Tôi không còn nghe ngóng tiếng vọng của im lặng nữa.

Liz, người lo sách vở của tôi ở nhà xuất bản Knopf, gửi cho tôi một email. Cô ấy cũng sẽ đến dự Marathon New York, là cuộc đua marathon toàn cự ly đầu tiên của cô. “Vui vẻ nhé!” tôi email lại. Và điều đó đúng: nếu một cuộc chạy marathon phải có một ý nghĩa gì thì nói phải là vui vẻ. Nếu không, sao hàng ngàn người lại chạy 26,2 dặm?

Tôi kiểm tra việc đặt phòng tại khách sạn ở khu Nam Công viên Trung Tâm và mua vé máy bay từ Boston đi New York. Tôi gói ghém quần áo và giày chạy mà tôi đã mang khá quen chân trong một túi xách thể thao. Giờ thì chỉ còn mỗi nghỉ ngơi và chờ ngày đua. Tất cả những gì tôi có thể làm là cầu cho chúng tôi có được thời tiết tốt, cho hôm đó sẽ là một ngày thu rực rỡ.

Mỗi khi đến New York để chạy marathon (lần này sẽ là lần thứ tư) tôi lại nhớ khúc ballad đẹp đẽ, tao nhã của Vernon Duke, "Autumn in New York".

It's autumn in New York
It's good to live it again

New York vào tháng Mười một thực sự quyến rũ. Không khí trong trẻo và lành lạnh, lá cây trong Công viên Trung tâm chỉ mới nhuốm vàng. Bầu trời trong xanh đến độ ta có thể nhìn hun hút, và những toàn nhà chọc trời thỏa thuê phản chiếu ánh nắng mặt trời. Ta cảm thấy như ta có thể đi bộ qua hết khối nhà này qua khối nhà khác mãi không thôi. Áo choàng len cashmere đắt tiền phủ kín mấy cửa kính của Bergdorf Goodman, và những con phố ngạt ngào mùi bánh quy nướng thật ngon lành.

Vào ngày đua, khi tôi chạy trên chính những con phố này, tôi có thể thưởng thức trọn vẹn *mùa thu ở New York* này không? Hay tôi sẽ quá lơ đãng? Tôi sẽ không biết chừng nào chưa thực sự bắt đầu chạy. Nếu có một nguyên tắc bất di bất dịch về marathon thì nó đấy.

tám

NGÀY 26 THÁNG TÁM NĂM 2006 * MỘT THỊ TRẤN BÊN BỜ BIỂN QUẬN KANAGAWA
18 tuổi đến khi tôi chết

Ngay lúc này tôi đang tập luyện cho một cuộc thi ba môn phối hợp. Gần đây tôi đang tập trung tập xe đạp, đạp xe miệt mài một hay hai giờ đồng hồ mỗi ngày trên con đường dành cho xe đạp dọc bờ biển ở Oiso gọi là Đường Xe Đạp Bên Bờ Thái Bình Dương, gió quất bên hông. (Ngược với tên gọi tuyệt vời của mình, con đường này hẹp, lại còn bị cắt đứt ở nhiều đoạn do đèn giao thông nên không dễ chạy xe). Nhờ tất cả quá trình tập luyện cật lực này, các cơ của tôi từ lưng dưới đến đùi đều chắc và mạnh.

Chiếc xe đạp tôi sử dụng trong các cuộc đua là kiểu có dây choàng ngón chân cho phép ta đạp xuống bàn đạp và nhấc lên. Thực hiện cả hai động tác này sẽ làm tăng tốc độ của ta. Để giữ chuyển động của chân nhịp nhàng, điều quan trọng là tập trung vào phần nhấc lên, nhất là khi ta sắp lên một con dốc dài. Vấn đề là, các cơ bắp dùng để nhấc bàn đạp hầu như không bao giờ được dùng trong đời sống hàng ngày, nên khi tôi thực sự bước vào tập xe đạp thì các cơ bắp này không thể tránh khỏi trở nên cứng và kiệt quệ. Nhưng nếu tôi tập xe đạp vào buổi sáng, tôi có thể chạy vào buổi chiều, dù các cơ chân tôi cứng. Tôi không thể gọi kiểu tập luyện này là vui thú được, nhưng tôi không kêu ca. Đây chính là cái tôi sẽ đối mặt trong ba môn phối hợp.

Chạy bộ và bơi thì dù gì tôi cũng thích, cho dù không phải tôi đang tập luyện để đua. Chúng là một phần tự nhiên trong sinh hoạt hằng ngày của tôi, nhưng đạp xe đạp thì không. Một lý do tôi miễn cưỡng khi phải đạp xe là ở chỗ xe đạp là một kiểu dụng cụ. Ta cần một cái mũ sắt, giày đạp xe đạp, và đủ kiểu trang bị khác, và ta phải giữ gìn tất cả các phần và dụng cụ này. Chẳng qua là tôi không giỏi

cái khoản giữ gìn dụng cụ. Thêm nữa, ta phải tìm ra một đường chạy an toàn, nơi ta có thể đạp nhanh như ta muốn. Lúc nào cũng có vẻ như quá nhiều phiền phức.

Một yếu tố nữa là nỗi sợ. Để đến được một con đường phù hợp dành cho xe đạp, tôi phải đạp xe qua thành phố, và nỗi sợ tôi cảm thấy khi luồn lách giữa dòng xe cộ trên chiếc xe đạp thể thao với hai lốp xe mỏng dính và giày đạp xe buộc chặt vào pê-đan là một cái gì ta không thể hiểu nổi trừ phi ta đã kinh qua. Khi có kinh nghiệm hơn thì tôi cũng quen với điều đó, hay ít nhất cũng học được cách qua khỏi, nhưng có nhiều khoảnh khắc kinh hoàng đủ làm tôi toát mồ hôi lạnh.

Ngay cả khi tập luyện, mỗi khi cua nhanh vào một khúc quanh hẹp là tim tôi lại đập thình thịch. Nếu không đi đúng lộ trình và khom người theo góc độ phù hợp khi quẹo vào khúc quanh thì tôi sẽ lộn nhào hay đâm sầm vào hàng rào. Theo kinh nghiệm thì lý ra tôi đã phải tìm ra các tốc độ tối đa mình có thể thực hiện. Cũng khá là đáng sợ khi đạp xuống một cái dốc với tốc độ nhanh khi đường trơn trượt nước mưa. Trong một cuộc đua thì một sai lầm nhỏ cũng đủ để gây ra một vụ đâm xe kinh hoàng.

Về cơ bản, tôi vốn không phải là người lanh lẹ lắm và không thích các môn thể thao dựa trên tốc độ kết hợp với sự nhanh nhẹn, cho nên đạp xe dứt khoát không phải là sở trường của tôi. Chính vì vậy mà trong ba phần của cuộc thi ba môn phối hợp – bơi lội, đạp xe và chạy bộ - tôi luôn lần lữa tập xe đạp cho đến phút chót. Đó là khâu yếu nhất của tôi. Thậm chí dù tôi có vượt trội trong phần chạy trong ba môn phối hợp thì 6,2 dặm, chặng cuối cùng đó chưa bao giờ đủ dài để bù lại thời gian. Đó chính là lý do tôi đã quyết định phải liều dành thêm chút thời gian ra trò cho môn đạp xe. Hôm nay là ngày 1 tháng Tám, cuộc đua thì vào ngày 1 tháng Mười, vậy là tôi còn đúng hai tháng. Tôi không chắc liệu mình có kịp rèn các cơ cần thiết để đạp xe không, nhưng ít nhất thì tôi cũng sẽ quen với xe đạp trở lại.

Chiếc xe tôi đang dùng là xe đạp thể thao Panasonic bằng titan

nhẹ-tựa-hồng-mai mà tôi đã dùng bảy năm qua. Sang số xe cũng giống như một trong những chức năng cơ thể tôi vậy. Đó là một cái máy tuyệt vời. Ít nhất thì cái máy cũng khá hơn người dùng nó. Tôi đã đạp xe này khá nhiều trong bốn cuộc đua ba môn phối hợp rồi nhưng chưa từng có sự cố gì lớn. Trên thân xe có ghi "18 Till I Die" – 18 tuổi đến khi tôi chết – tên một bài hát nổi tiếng của Bryan Adams. Đó là một câu tếu, dĩ nhiên rồi. Mười tám tuổi đến khi ta chết nghĩa là chết lúc mười tám tuổi.

Hè này thời tiết ở Nhật thật lạ lùng. Mùa mưa, vốn bặt dần đi vào đầu tháng Bảy, năm nay lại kéo dài đến cuối tháng. Trời mưa nhiều đến nỗi tôi phát ngấy. Mưa như trút tại nhiều nơi ở Nhật, và có rất nhiều người thiệt mạng. Người ta nói tất cả là do sự nóng dần lên của trái đất. Có thể đúng thế, mà cũng có thể không. Một số chuyên gia cho là đúng như thế, một số khác bảo không phải. Có một số bằng chứng cho thấy thế, những bằng chứng khác lại không. Vậy nhưng người ta vẫn nói rằng phần lớn các vấn đề trái đất đang đối mặt ít hay nhiều đều do sự nóng dần lên của trái đất. Khi doanh thu hàng may mặc giảm đi, khi hàng tấn gỗ vụn dạt lên bờ, khi có lũ lụt và hạn hán, khi giá cả tiêu dùng tăng, phần lớn lỗi đều trút lên đầu sự nóng dần lên của trái đất. Cái thế giới này cần là một kẻ chịu trách nhiệm nhất định để người ta có thể chỉ mặt mà nói, "Tất cả là lỗi của mi đó!"

Dù sao đi nữa, do cái kẻ luôn luôn chịu trách nhiệm mà ta không thể đối phó này, trời vẫn cứ mưa, và tôi hầu như không thể tập đạp xe trong suốt tháng Bảy. Đó không phải lỗi của tôi – đó là lỗi của kẻ chịu trách nhiệm ấy. Dù sao, rốt cuộc mấy ngày cuối cùng này cũng nắng và tôi có thể lôi xe đạp ra ngoài trời. Tôi gài dây cái mũ sắt có dáng thuôn, đeo kính thể thao, rót nước đầy bình, canh lại đồng hồ đo tốc độ, rồi lên đường.

Điều đầu tiên cần nhớ khi đạp xe đạp đua là khom người tới trước càng nhiều càng tốt để bớt cản không khí – nhất là giữ cho mặt ta hướng tới trước và ngẩng lên. Bất luận thế nào ta cũng phải học được tư thế này. Chừng nào ta chưa quen thì việc giữ yên tư thế này

trong hơn một giờ - như một con bọ ngựa đang cầu nguyện với cái đầu ngẩng cao – gần như là không thể. Chẳng mấy chốc lưng và cổ ta sẽ bắt đầu kêu gào. Khi ta mệt lử đi rồi thì đầu ta thường gục xuống và ta nhìn xuống, và một khi điều đó xảy ra thì tất cả những hiểm nguy đang rình rập ngoài kia ập đến.

Hồi tôi huấn luyện cho cuộc thi ba môn phối hợp đầu tiên của mình và đạp một mạch gần sáu mươi hai dặm, tôi đã đâm sầm ngay vào một cọc kim loại – một trong mấy cái cọc dựng lên để ngăn không cho xe hơi và xe máy dùng làn đường thể thao ven sông. Tôi mệt, tâm trí tôi đâu đâu, và tôi đã không chú ý giữ mặt mình hướng tới trước. Bánh trước của xe đạp bị vẹo cả, còn tôi thì lộn đầu xuống đất. Tôi bỗng nhiên thấy mình đúng nghĩa là bay trong không trung. May thay, cái mũ sắt bảo vệ đầu cho tôi, nếu không tôi đã bị chấn thương nặng rồi. Cánh tay tôi bị trầy xước khá nặng do cạ vào bê tông, nhưng tôi vẫn may mắn qua khỏi mà chỉ bị vậy thôi. Tôi biết một vài tay đua xe khác đã bị chấn thương còn nặng hơn nhiều.

Khi đã bị một tai nạn đáng sợ thế rồi, ta sẽ khắc cốt ghi tâm chuyện đó. Trong hầu hết trường hợp học được cái gì quan trọng trong đời cũng đòi hỏi một nỗi đau thể xác. Từ tai nạn trên xe đạp ấy, dù có mệt mỏi thế nào thì tôi cũng luôn giữ đầu ngẩng cao và hai mắt nhìn thẳng về con đường trước mặt.

Dĩ nhiên là tất cả sự tập trung chú ý này đè nặng lên các cơ của tôi vốn đã làm việc quá sức, nhưng ngay cả trong cái nóng tháng Tám này tôi cũng không đổ mồ hôi. Thực ra thì có lẽ tôi cũng có đổ mồ hôi, nhưng gió thổi ngược thổi mạnh làm cho nó bốc hơi. Thay vì vậy, tôi khát. Nếu cứ để vậy quá lâu thì tôi sẽ bị mất nước, và bị mất nước thì đầu óc tôi sẽ trở nên mụ mẫm đi. Tôi không bao giờ đi đạp xe mà không mang theo bình nước. Trong lúc đạp xe, tôi rút bình nước nơi giá ra, nốc ít nước, rồi để lại như cũ. Tôi đã tập cho mình làm chuỗi động tác này một cách nhuần nhuyễn, tự động, luôn bảo đảm vẫn nhìn về phía trước.

Khi mới bắt đầu đạp xe tôi hãy còn chưa biết ất giáp gì, nên tôi nhờ một người hiểu biết nhiều về đua xe đạp huấn luyện cho tôi.

Vào kỳ nghỉ, hai chúng tôi thường chất xe đạp lên một chiếc xe ô tô liên hợp và lên đường ra bến tàu Oi. Xe tải thường không đến bến tàu vào ngày nghỉ, nên con đường rộng chạy qua tất cả các nhà kho này trở thành một đường đạp xe tuyệt vời. Rất nhiều tay đua xe đạp tụ tập ở đây. Hai chúng tôi thường quyết định xem chúng tôi sẽ đạp bao nhiêu vòng, trong bao lâu, rồi lên đường. Ông ta đi kèm tôi trong những chuyến đi đường dài – chính là kiểu chuyến đi mà lần nọ tôi gặp rủi ro.

Luyện tập xe đạp một mình, thật lòng mà nói, khá khắc nghiệt. Chạy cự ly dài để chuẩn bị cho marathon dứt khoát là đơn độc, nhưng cứ bám vào cái ghi đông, chỉ một thân một mình đạp mải miết là việc còn đơn độc hơn nhiều. Nó là chừng ấy động tác lặp đi lặp lại mãi. Ta lên dốc, trên mặt đất bằng, rồi xuống dốc. Đôi khi gió cùng chiều ta, đôi khi ngược chiều ta. Ta sang số khi cần, sửa lại tư thế, kiểm tra tốc độ, đạp mạnh lên nữa, thả lỏng một chút, kiểm tra tốc độ, uống nước, sang số, sửa tư thế … Có lúc tôi chợt nghĩ nó như một hình thức tra tấn rối rắm. Trong cuốn sách của mình, vận động viên ba môn phối hợp Dave Scott đã viết rằng trong tất cả các môn thể thao con người nghĩ ra, đạp xe hẳn là môn khó ưa nhất. Tôi hoàn toàn đồng ý.

Vậy nhưng, trong vài tháng trước, cuộc đua ba môn phối hợp, dù có bất hợp lý thế nào chăng nữa thì đây cũng là cái tôi phải làm. Ư ử tuyệt vọng cái đoạn điệp khúc trong bài “18 Till I Die”, đôi khi nguyền rủa thế gian, tôi nhấn chân xuống bàn đạp, nhấc lên, buộc hai chân mình nhớ đúng nhịp. Một ngọn gió nóng từ Thái Bình Dương lùa qua, sượt qua má tôi ran rát.

Thời gian của tôi ở Harvard kết thúc vào cuối tháng Sáu, có nghĩa là kết thúc thời gian lưu lại của tôi ở Cambridge. (Tạm biệt, bia hơi Sam Adams! Tạm biệt, Dunkin’ Donuts!) Tôi thu dọn hành lý trở về Nhật vào đầu tháng Bảy. Những việc chính tôi đã làm khi ở Cambridge là gì à? Cơ bản, tôi sẽ thú nhận, tôi đã mua rất nhiều đĩa than. Trong khu vực Boston vẫn còn rất nhiều tiệm bán đĩa cũ chất lượng tốt. Khi có thời gian tôi cũng xem qua mấy tiệm đĩa hát ở New

York và Maine. Bảy mươi phần trăm đĩa tôi mua là nhạc jazz, phần còn lại là cổ điển, cộng với một ít đĩa nhạc rock. Tôi là một nhà sưu tập đĩa rất hay (hay có lẽ tôi nên nói là *cực kỳ*) say mê. Gửi tất cả đĩa này về Nhật qua bưu điện là cả một kỳ công.

Tôi không thực sự rõ hiện giờ tôi có bao nhiêu đĩa trong nhà. Tôi chưa hề đếm, và thử làm thế thì quá đáng sợ. Từ hồi mười lăm tuổi tôi đã mua một lượng lớn đĩa, và bỏ đi một lượng lớn. Lượng vào ra cao đến nỗi tôi không theo dõi được tổng số. Chúng đến, chúng đi. Nhưng tổng số đĩa thì nhất định là tăng lên. Dù sao, vấn đề không phải là con số. Nếu có ai hỏi tôi có bao nhiêu đĩa, tôi chỉ có thể nói, "Hình như tôi có nhiều lắm. Nhưng vẫn chưa đủ."

Trong cuốn *Đại gia Gatsby* của Scott Fitzgerald, một trong các nhân vật, Tom Buchanan, một người giàu có, cũng đồng thời là một tay chơi polo nổi tiếng, nói, "Tôi đã nghe chuyện biến chuồng ngựa thành nhà để xe, nhưng tôi là người đầu tiên từng biến nhà để xe thành chuồng ngựa." Không phải huênh hoang, nhưng tôi cũng đang làm điều như vậy. Mỗi khi thấy một đĩa than tốt có thu một bản nhạc mà tôi có trong CD, tôi không ngần ngại bán cái CD đi và mua cái đĩa than. Và khi tôi tìm thấy một đĩa hát chất lượng tốt hơn, gần với bản gốc hơn, tôi không ngần ngại đổi cái đĩa than cũ lấy cái mới. Theo đuổi việc này mất rất nhiều thời gian, ấy là chưa nói một khoản đầu tư tiền mặt đáng kể. Tôi khá chắc chắn hầu hết mọi người sẽ bảo là tôi bị ám ảnh mất rồi.

Như đã dự tính, tháng Mười một năm 2005 tôi đã chạy trong cuộc đua Marathon New York . Đó là một ngày thu đẹp, nắng ấm, kiểu ngày tuyệt vời khi ta tưởng chừng như thấy Mel Tormé quá cố bỗng đâu xuất hiện, lưng tựa cây đàn piano cánh mà ngâm nga một câu trong "Autumn in New York". Sáng hôm đó, cùng với hàng chục ngàn người chạy đua khác, tôi bắt đầu cuộc đua tại cầu Verrazano-Narrows trên đảo Staten; chạy qua Brooklyn, nơi nhà văn Mary Morris luôn đợi để cổ vũ tôi; rồi qua Queens; qua Harlem và Bronx; và sau hai giờ với vài cây cầu thì đến đích, gần nhà hàng Tavern on the Green bên trong Công viên Trung tâm.

Còn kết quả chạy của tôi thì sao? Thật lòng mà nói, không cừ lắm. Ít ra thì cũng không khá như tôi thầm mong đợi. Nếu được, tôi hy vọng có thể chấm hết cuốn sách này với một câu oai hùng như, "Như bao khổ luyện công phu, tôi đã đạt kết quả khá tại Marathon New York. Khi về đến đích tôi đã thực sự xúc động," rồi thong thả dạo bước dưới ánh hoàng hôn trong tiếng nhạc hiệu bài *Rocky* vang vang phía sau. Cho đến lúc thực sự chạy trong cuộc đua tôi vẫn cứ nuôi hy vọng rằng mọi chuyện sẽ diễn ra như thế, cứ trông đợi cái màn chót đầy kịch tính này. Đó là Kế hoạch A của tôi. Một kế hoạch thật tuyệt vời, tôi nghĩ thế.

Nhưng trong đời thực mọi sự không diễn ra êm ả thế. Có những thời khắc nào đó trong đời mình, khi ta thực sự cần một giải pháp dứt khoát thì, người đến gõ cửa nhà ta, rất có thể, là một người đưa hung tin. Không phải lúc nào cũng vậy, nhưng theo kinh nghiệm tôi có thể nói rằng các thông báo ảm đạm luôn nhiều hơn gấp bội các thông báo khác. Người đưa tin đưa tay lên mũ và trông có vẻ ái ngại, nhưng điều đó chẳng làm được gì để cho nội dung của thông điệp tốt hơn lên. Đó không phải là lỗi của người đưa tin. Chẳng ích gì khi đổ lỗi cho y, chẳng ích gì khi túm cổ áo y mà lay cả người y. Người đưa tin chỉ mẫn cán làm việc mà sếp y giao. Còn gã sếp này? Hắn chẳng thể là ai khác ngoài ông bạn già Hiện Thực của chúng ta.

Trước cuộc đua tôi rất sung sức và nghỉ ngơi đầy đủ, tôi nghĩ vậy. Cái cảm giác lạ tôi cảm thấy bên trong đầu gối đã biến mất. Hai chân tôi, nhất là quanh bắp chân, vẫn còn cảm giác mệt mỏi một chút, nhưng đó không phải là cái đáng cho tôi lo lắng (hay tôi cho là thế). Kế hoạch tập luyện của tôi đã diễn ra trôi chảy, tốt hơn so với bất kỳ cuộc đua nào trước đây. Nên tôi có cái hy vọng (hay xác tính khiêm nhường) ấy là tôi sẽ đạt được kết quả khá nhất trong vài năm trở lại đây. Tất cả những gì tôi cần làm giờ đây là nghỉ.

Tại vạch xuất phát, tôi chạy theo người dẫn tốc độ cầm tấm bảng đề 3 GIỜ 45 PHÚT. Tôi tin chắc mình đương nhiên sẽ thực hiện được thời gian đó. Đó có lẽ là một sai lầm. Giờ nhớ lại, tôi thấy lẽ ra mình nên theo sau người dẫn tốc độ ba giờ năm mươi lăm phút, rồi tăng

tốc về sau, và giá mà tôi chắc chắn được là mình kham nổi. Kiểu tiếp cận hợp lý đó có lẽ là cái tôi cần. Nhưng cái gì khác cứ thúc ép tôi: *Mi đã tập luyện cật lực hết mức trong cái nóng đó, phải không nào? Nếu mi không thể thực hiện được thời gian này, vậy thì có ý nghĩ gì chứ? Mi là thằng đàn ông, phải không nào? Hãy bắt tay hành động như một thằng đàn ông đi!* Giọng nói này thủ thỉ vào tai tôi, cũng như giọng con mèo và con cáo xảo quyệt quyến dụ Pinocchio trên đường đến trường. Chỉ mới không lâu trước đây thôi, chạy marathon trong vòng ba giờ bốn mươi lăm phút đối với tôi là chuyện thường tình.

Đến dặm thứ mười sáu tôi đã có thể theo kịp người dẫn tốc độ, nhưng sau đó thì không thể. Khó mà thú nhận điều này với chính mình, nhưng dần dà hai chân tôi không chịu cử động, nên tốc độ của tôi bắt đầu giảm đi. Cái bảng 3 GIỜ 50 PHÚT vượt qua tôi. Đây là kịch bản xấu nhất có thể có. Bằng mọi giá tôi không thể để người dẫn tốc độ bốn giờ vượt qua tôi. Sau khi vượt qua cầu Đại lộ Madison và bắt đầu chạy xuôi xuống con đường rộng, thẳng tắp từ Uptown đến Công viên Trung tâm, tôi bắt đầu cảm thấy khỏe hơn một chút và thoáng hy vọng mình đang trở lại trạng thái tốt đẹp như ban đầu, nhưng điều đó chóng tắt, vì ngay khi tôi tiến vào Công viên Trung tâm và đối mặt cái dốc thoai thoải hiểm ác, tôi bắt đầu bị chuột rút bên bắp đùi phải. Không tệ đến nỗi tôi phải dừng, nhưng cơn đau buộc tôi phải chạy như cuốc bộ. Đám đông quanh tôi cứ thúc giục tôi, la lên, "Chạy đi! Chạy đi!", còn tôi thì chẳng muốn gì hơn là tiếp tục chạy, nhưng tôi không kiểm soát hai chân mình được nữa rồi.

Vậy là cuối cùng tôi trượt cái mốc bốn giờ một chút. Tôi đã hoàn tất cuộc chay, tàm tạm, nghĩa là tôi đã duy trì được kỷ lục của mình là đến đích mọi cuộc marathon mình tham gia (tổng số là hai mươi bốn cuộc rồi). Tôi có thể thực hiện được mức tối thiểu, nhưng đó là một kết quả nản lòng sau bao nhiêu ngày tập luyện khó nhọc và lập kế hoạch tỉ mỉ của tôi. Có cảm giác như một đám mây đen rơi rớt lại đã bò dần vào bụng tôi. Bất luận thế nào thì tôi cũng không thể chấp nhận chuyện này. Tôi đã tập luyện hết sức vất vả, vậy sao tôi lại bị chuột rút chứ? Tôi không cố lập luận là tất cả nỗ lực phải được

tưởng thưởng công bằng, nhưng nếu như có một Thượng đế trên trời cao thì có phải là đòi hỏi quá đáng không nếu tôi xin nhìn thấy một chút xíu dấu hiệu? Có quá đáng không khi mong đợi một chút lòng nhân từ?

Khoảng nửa năm sau, tháng Tư năm 2006, tôi chạy cuộc đua Marathon Boston. Theo lệ thường thì mỗi năm tôi chỉ chạy một cuộc đua marathon, nhưng vì cuộc đua Marathon New York đã để lại trong miệng tôi một dư vị tồi tệ như vậy nên tôi đã quyết định thử lần nữa. Lần này, dù sao, tôi cố ý, và quyết liệt, giảm lượng tập luyện xuống. Tập luyện nhiều cho Marathon New York đã không giúp gì nhiều. Có lẽ tôi đã tập luyện *quá nhiều.* Lần này tôi không lên lịch nữa, thay vào đó mỗi ngày chỉ chạy nhiều hơn thường lệ một chút, giữ cho đầu mình vắng bặt không có những ý nghĩ rối rắm, chỉ làm cái mình thấy thích. Tôi cố gắng giữ một thái độ thản nhiên. Chỉ là marathon thôi mà, tôi tự nhủ. Tôi quyết định cứ làm theo đó rồi xem chuyện gì xảy ra.

Đây là lần thứ bảy tôi chạy Marathon Boston, vậy nên tôi biết đường đua rất rõ – có bao nhiêu dốc, tất cả các khúc quanh ra sao – chẳng phải là điều này bảo đảm cho tôi làm tốt.

Vậy thì, bạn sẽ hỏi, kết quả ra sao?

Thời gian của tôi không khác mấy với thời gian ở cuộc đua New York. Sau khi đã học được bài học của mình ở đấy, tôi cố hết sức kiểm soát mọi thứ trong chặng đầu cuộc đua Boston, duy trì tốc độ của mình, để dành lại ít sức lực. Tôi thưởng thức cuộc chạy, ngắm cảnh vật lướt qua, chờ đến cái lúc mà tôi cảm thấy mình có thể tăng tốc lên một bậc. Nhưng thời điểm đó không bao giờ đến. Từ dặm hai mươi đến dặm hai mươi ba, ngang qua dốc Heartbreak, tôi cảm thấy ổn. Chẳng có sự cố gì cả. Bạn bè chờ ở dốc Heartbreak để cổ vũ tôi về sau nói, “Haruki trông khỏe thật đấy.” Tôi chạy lên đồi mỉm cười và vẫy tay. Tôi chắc chắn rằng với vận tốc này tôi có thể tăng tốc và chạy được một thời gian kha khá. Nhưng sau khi vượt qua Cleveland Circle và bước vào khu thương mại Boston, hai chân tôi bắt đầu trở nên nặng nề. Chẳng mấy chốc tình trạng đuối sức xâm chiếm lấy tôi.

Tôi không bị chuột rút, nhưng ở vài dặm cuối của cuộc đua, sau khi vượt qua cầu Đại học Boston, tôi chỉ có thể làm nổi một việc là làm sao để không bị bỏ lại đằng sau. Tăng tốc như tôi đã tính là không thể.

Tôi có thể về đích, dĩ nhiên rồi. Dưới bầu trời tản mác mây tôi đã chạy đủ 26,2 dặm không dừng và băng qua đích được đặt trước Prudential Center. Tôi quấn mình trong một tấm bạc giữ nhiệt cho khỏi lạnh, và đón nhận huy chương từ một tình nguyện viên. Mội nỗi nhẹ nhõm dâng trào trong tôi – nhẹ nhõm là tôi không phải chạy nữa. Đến đích một cuộc đua marathon luôn có cảm giác tuyệt vời – đó là một thành tựu đẹp đẽ - nhưng tôi không hài lòng với thời gian mình chạy. Thông thường tôi mong đợi một ly bia hơi Sam Adams lạnh sau cuộc đua, nhưng giờ tôi thậm chí còn không thèm ly bia nữa. Tình trạng kiệt lực đã ngấm vào từng bộ phận một.

"Chuyện quái gì đã xảy ra vậy mình?" vợ tôi, chờ tôi ở đích, ngạc nhiên. "Anh vẫn còn khá mạnh, và em biết anh tập luyện đủ mà."

Thật ra là sao? Tôi tự hỏi, không hiểu được. Có lẽ tôi chỉ đang già đi. Cũng có thể là lý do nằm ở đâu khác, có lẽ cái gì đó then chốt mà tôi đã bỏ qua. Dù sao, lúc này, bất kỳ suy đoán nào cũng phải là như thế thôi: suy đoán. Như một mương nước nhỏ âm thầm bị hút cạn vào sa mạc.

Dù sao, có một điều tôi có thể tự tin nói ra: cho đến khi cái cảm tưởng mình đã làm khá tốt trong cuộc đua quay trở lại thì tôi vẫn sẽ chạy marathon, và không để nó làm mình nản lòng. Ngay cả khi tôi già yếu đi, khi mọi người báo trước cho tôi là đã đến lúc bỏ cuộc rồi, tôi cũng sẽ không quan tâm. Chừng nào cơ thể tôi còn cho phép, tôi còn chạy. Dù thời gian chạy của tôi có trở nên tệ hơn, tôi vẫn sẽ cứ dồn chừng ấy nỗ lực – có lẽ thậm chí còn *nhiều hơn* – vào mục tiêu của mình là về đích cuộc đua marathon. Tôi không cần biết người khác nói gì – chỉ vì bản tính của tôi là vậy, cách của tôi là thế. Như bọ cạp đốt, ve sầu bám vào cây, cá hồi bơi ngược dòng về nơi chúng sinh ra, và vịt hoang kết bạn tình suốt đời.

Tôi có thể không nghe thấy nhạc hiệu *Rocky,* hay không nhìn thấy

mặt trời lặn ở đâu cả, nhưng với tôi, và với cuốn sách này, đây có thể là một kiểu kết luận. Một kiểu kết luận dè dặt, giày-đế-mềm-phòng-xa. Một sự xuống dốc, nếu bạn muốn tôi nói thế. Biến nó thành một kịch bản phim, nhà làm phim ở Hollywood chỉ liếc mắt vào trang cuối là sẽ ném trả ngay. Nhưng nói gọn lại thì kiểu kết luận này phù hợp với con người tôi.

Ý tôi là, tôi không bắt đầu chạy bộ vì ai đó bảo tôi nên chạy bộ. Cũng như tôi không trở thành tiểu thuyết gia vì ai đó yêu cầu tôi làm thế. Một hôm, bất ngờ, tôi muốn viết một cuốn tiểu thuyết. Và một hôm, đột ngột, tôi bắt đầu chạy – đơn giản vì tôi muốn thế. Tôi luôn làm bất cứ cái gì mình cảm thấy thích làm trong đời. Người ta có thể cố ngăn tôi, và làm cho tôi thấy là tôi sai, nhưng tôi sẽ không thay đổi.

Tôi ngước nhìn bầu trời, tự hỏi không biết mình có thoáng thấy lòng nhân từ trên đó không, nhưng tôi không thấy. Tất cả những gì tôi thấy là những đám mây mùa hè hững hờ trôi trên bầu trời Thái Bình Dương. Và chúng chẳng có gì để nói với tôi cả. Mây bao giờ cũng ít nói. Tôi có lẽ không nên nhìn lên chúng. Cái tôi nên nhìn là bên trong tôi. Như nhìn đăm đăm vào một cái giếng sâu. Tôi có thể nhìn thấy lòng nhân từ dưới đấy không? Không, tất cả những gì tôi nhìn thấy là bản tính của chính mình. Bản tính riêng biệt, cứng đầu, bất hợp tác, thường nghĩ quá nhiều về mình mà vẫn còn hoài nghi chính nó – bản tính mà, khi rắc rối xảy ra, cố tìm thấy cái gì ấy vui vẻ, hay cái gì đó gần như ngộ nghĩnh, nơi tình huống đó. Tôi đã mang theo tính cách này như một cái va li cũ, trên một con đường dài bụi bặm. Tôi không mang nó theo vì tôi thích nó. Cái chứa đựng bên trong quá trĩu nặng, và nó trông nhếch nhác, sờn rách loang lổ. Tôi đã mang nó theo mình vì không có gì khác tôi phải mang. Dù sao, tôi cho là mình đã trở nên gắn bó với nó. Như bạn cũng đoán được.

*

* *

Vậy nên tôi đang tập luyện mỗi ngày cho cuộc đua Ba môn phối hợp thành phố Murakami ở quận Niigata. Nói khác đi, tôi vẫn còn

kéo lê cái va li cũ đó, rất có thể là đi về một cái dốc xuống khác. Đến một sự chín chắn lầm lì, không tô điểm – hay, nói giản dị hơn, đến một ngõ cụt đang dần hiện rõ.

chín

NGÀY 1 THÁNG MƯỜI NĂM 2006 * THÀNH PHỐ MURAKAMI, QUẬN NIIGATA

Ít ra ông ấy không bao giờ cuốc bộ

Có lần hồi tôi độ mười sáu tuổi và không còn ai ở nhà, tôi cởi hết quần áo ra, đứng trước một tấm gương lớn, săm soi cả người mình. Trong lúc làm thế, tôi nhẩm liệt kê tất cả các khiếm khuyết – hay có mà, ít nhất là đối với tôi, có vẻ như khiếm khuyết. Ví dụ (và đây chỉ là ví dụ), lông mày tôi quá rậm, hay móng tay tôi có hình dạng kỳ cục – và cứ thế. Như tôi nhớ lại, khi tôi đếm đến món thứ hai mươi bảy, tôi phát ngán và bỏ cuộc. Và đây là điều tôi đã nghĩ: *Nếu có nhiều bộ phận nhìn thấy được nơi thân thể mình xấu hơn ở người bình thường đến thế này, thế thì nếu mình bắt đầu xem ở khía cạnh khác – tính cách, trí tuệ, độ lực lưỡng, các thứ kiểu vậy – thì danh sách sẽ dài dằng dặc.*

Mười sáu là một tuổi cực kỳ rắc rối. Ta lo lắng về những thứ nhỏ nhặt, không xác định được mình ở đâu theo một cách thức khách quan nào cả, trở nên rất chi thành thạo những kỹ năng lạ lùng, vô nghĩa, và nô lệ cho những mặc cảm không thể cắt nghĩa nổi. Dù sau, khi ta lớn hơn, bằng cách thử và sai, ta học cách đạt được cái ta cần và ném đi cái cần phải bỏ. Và ta bắt đầu nhận ra (hay đành chấp nhận thức tế) rằng do lỗi lầm và khiếm khuyết của ta gần như vô tận, tốt nhất ta nên nhận thức ra những ưu điểm của mình và học cách xoay xở với cái mình có.

Nhưng cái thứ cảm giác đáng ghét tôi từng cảm thấy khi đứng trước gương ở tuổi mười sáu ấy, liệt kê tất cả những khiếm khuyết thể xác của mình, vẫn còn là một kiểu tiêu chuẩn cho tôi ngay cả giờ đây. Cái bảng cân đối kế toán buồn bã của đời tôi tiết lộ cho thấy bên nợ của tôi vượt quá bên có của tôi chừng nào.

Giờ đây, chừng bốn mươi năm sau, khi tôi đứng trên bờ biển mặc bộ đồ bơi màu đen, kính bơi trên đầu, chờ đến giờ xuất phát cuộc thi

ba môn phối hợp, cái ký ức rất lâu về trước này bỗng đâu xuất hiện về trong tôi. Và một lần nữa tôi thấy ấn tượng là cái vật chứa bé mọn gọi là *tôi* này mới đáng thương và vô nghĩa làm sao, tôi là một sinh thể què quặt, tồi tàn làm sao. Tôi cảm thấy như tất cả những gì mình đã làm trong đời là một sự lãng phí hoàn toàn. Vài phút tới đây tôi sẽ bơi 0,93 dặm, đạp xe 24,8 dặm, rồi chạy 6,2 dặm cuối cùng. Và tất cả ấy là để chứng minh cái gì vậy? Chuyện này khác ra sao so với việc đổ nước vào một cái chảo cũ có một lỗ thủng nhỏ xíu dưới đáy?

Thôi được, ít nhất thì đó cũng là một ngày đẹp trời, lý tưởng – thời tiết lý tưởng cho ba môn phối hợp. Không có gì, không một gợn sóng trên biển. Ánh nắng chan hơi ấm lên khắp mặt đất, nhiệt độ chừng 22,7 độ C. Nước thì thật lý tưởng. Đây là lần thứ tư tôi tham gia ba môn phối hợp ở thành phố Murakami quận Niigata, tất cả những năm trước điều kiện rất khắc nghiệt. Có lần biển quá động, biển Nhật Bản vào mùa thu thường hay động như thế, nên chúng tôi phải thay thế phần bơi bằng chạy dọc bãi biển. Ngay cả khi điều kiện không dữ dội như thế thì tôi cũng đã kinh qua mọi thứ tồi tệ rồi: trời thường hay mưa, hay sóng thường cao đến nỗi tôi không thể thở đều khi bơi trườn, không thì trời cũng lạnh đến nỗi tôi chết cóng trên xe đạp. Thực ra, mỗi khi chạy xe 217 dặm đến Niigata tham gia ba môn phối hợp này tôi luôn dự kiến điều tồi tệ nhất về thời tiết, tin chắc rằng cái gì đó khủng khiếp sắp xảy ra. Nó cũng có thể là một kiểu tập luyện về ý niệm cho tôi. Cả lần này cũng vậy, khi thoạt nhìn thấy biển trong xanh ấm áp, tôi cảm thấy như ai đó đang cố đánh lừa mình. *Đừng để bị bịp,* tôi cảnh cáo mình. Đây chỉ là giả bộ thôi; chắc chắn phải có một cái bẫy phục kích. Có thể là một đàn sứa độc, hiểm ác. Hay một con gấu đói cồn cào trước kỳ ngủ đông sẽ nhảy bổ vào xe đạp của tôi. Cũng có thể tôi sẽ bị một đàn ong giận dữ tấn công. Có thể vợ tôi, chờ tôi ở đích, đã phát hiện ra vài bí mật khủng khiếp về tôi (tôi bỗng cảm thấy như thực ra có thể cũng có vài bí mật). Khỏi phải nói, tôi luôn nghĩ đến cuộc thi đấu này, Ba môn phố hợp Quốc tế Murakami, với một chút lo lắng. Tôi chưa hề biết được cái gì sẽ xảy ra.

Dù sao, giờ thì không còn nghi ngờ gì nữa, hôm nay thời tiết thật tuyệt. Trong khi đứng đây trong bộ đồ cao su, tôi quả đã bắt đầu thấy ấm lên.

Quanh tôi là những người cũng ăn mặc như thế, tất cả đều bồn chồn chờ cuộc đua bắt đầu. Một cảnh tượng kỳ lạ, cứ nghĩ mà xem. Chúng tôi giống như một bầy cá heo bé bỏng tội nghiệp dạt vào bờ, chờ thủy triều lên. Tất cả những người khác đều trông phấn chấn về cuộc đua hơn tôi. Cũng có thể chỉ có vẻ thế thôi. Dù sao, tôi đã quyết định giữ cho đầu óc mình rỗng không, loại trừ những thứ vô ích. Tôi đã đi cả một chặng đường thế này rồi, giờ tôi phải làm hết sức mình để vượt qua cuộc đua. Trong ba giờ đồng hồ tất cả những gì tôi cần làm là giữ cho đầu óc mình rỗng không và chỉ bơi, đạp xe và chạy.

Khi nào chúng tôi mới xuất phát nhỉ? Tôi nhìn đồng hồ. Nhưng từ lần xem vừa rồi đến giờ chỉ mới một chốc thôi. Một khi cuộc đua bắt đầu rồi thì tôi sẽ, lý tưởng mà nói, không có thời gian đâu mà nghĩ ngợi …

Cho đến lúc ấy, tôi đã có mặt trong sáu cuộc thi ba môn phối hợp có độ dài khác nhau, dù trong bốn năm, từ 2001 đến 2004, tôi không tham gia một cuộc thi nào cả. Khoảng trống trong ghi chép của tôi sở dĩ có là vì trong Ba môn phố hợp Murakami năm 2000 tôi bỗng thấy mình không bơi được và bị loại. Phải mất một ít thời gian mới vượt qua được cú sốc và lấy lại bình tĩnh. Tôi hoàn toàn không rõ vì sao mình không thể bơi. Tôi nghiền ngẫm nhiều khả năng khác nhau trong đầu, và khi tôi làm thế thì lòng tự tin của tôi sút giảm. Tôi đã tham gia nhiều cuộc thi, nhưng đây là lần đầu tiên tôi nằm trong Danh sách bị loại.

Nói đúng ra, đây không phải là lần đầu tiên tôi lỡ lầm ở phần bơi trong ba môn phối hợp. Trong hồ bơi hay trên biển tôi có thể bơi trườn cự ly dài mà không cố sức. Thông thường tôi có thể bơi 1.500 mét (một dặm của người bơi) trong khoảng ba mươi ba phút – không đặc biệt nhanh, nhưng đủ khá trong ba môn phối hợp. Tôi lớn lên gần biển và quen bơi trên biển. Một số người chỉ tập trong hồ bơi không thôi thì thấy bơi trên biển là khó và còn đáng sợ nữa, nhưng

tôi thì không. Tôi thực ra còn thấy bơi trên biển dễ hơn vì có nhiều không gian và dễ nổi hơn.

Thế nhưng, không hiểu sao, hễ đến cuộc thi thật thì tôi lại trượt phần bơi. Ngay cả khi bước vào cuộc thi Tinman có cự ly tương đối ngắn, ở Oahu, Hawaii, tôi cũng không thể bơi trườn tốt. Tôi bước xuống nước, sẵn sàng bơi, nhưng rồi đột nhiên khó thở. Tôi ngóc đầu lên để thở, vẫn như mọi khi, nhưng đã hết thời gian. Và khi tôi không thở đúng, nỗi hoảng sợ xâm chiếm và cơ bắp tôi căng lên. Ngực tôi bắt đầu đập thình thịch, và tay chân tôi không chuyển động theo cách tôi muốn. Tôi đâm ra sợ úp mặt dưới nước và bắt đầu hoảng hốt.

Trong cuộc thi Tinman, phần bơi ngắn hơn bình thường, chỉ nửa dặm, nên tôi có thể bỏ bơi trườn và chuyển qua bơi ếch. Nhưng trong cuộc đua 1.500 mét hợp thức ta không thể qua được bằng cách bơi ếch. Nó chậm hơn bơi trườn, và cuối cùng hai chân ta sẽ kiệt quệ. Vậy nên trong cuộc đua Ba môn phối hợp Murakami năm 2000, thứ duy nhất dành lại cho tôi là bị loại một cách đau đớn.

Tôi nhoi ra khỏi nước và lên bờ, nhưng cảm thấy tự giận mình đến nỗi lại trở xuống nước và cố bơi theo đường bơi lần nữa. Những người tham gia khác xong phần bơi trước đó đã lâu và đã xuất phát chặng xe đạp, nên tôi bơi có một mình. Và lần này tôi có thể bơi trườn mà không sao cả. Tôi có thể hít thở dễ dàng và cử động cơ thể nhẹ nhàng. Vậy sao mình lại không thể bơi như thế này trong cuộc thi?

Trong cuộc thi ba môn phối hợp đầu tiên mà tôi tham gia có phần xuất phát nổi trên mặt nước, tất cả những người tham gia xếp hàng dưới nước. Trong lúc chúng tôi đang chờ thì người đứng kế tôi đạp mạnh vào sườn tôi mấy lần. Đó là cuộc thi, nên chuyện đó là bình thường – ai cũng cố vượt lên trước người khác và đi đường tắt. Bị đánh trúng cùi chỏ khi đang bơi, bị đạp, uống phải nước, kính bơi rơi ra – tất cả đều là chuyện thông thường. Nhưng với tôi, bị đạp mạnh như thế trong cuộc đua đầu tiên của mình là một cú sốc, điều đó có lẽ đã làm phần bơi của tôi bị rối beng. Có lẽ trong tiềm thức ký ức đó

trở về trong tôi mỗi khi tôi xuất phát một cuộc đua. Tôi không muốn nghĩ như thế, nhưng khía cạnh tinh thần trong cuộc đua là quyết định, nên điều đó là rất có thể....

Một vấn đề nữa là có gì đó không ổn trong cách tôi bơi. Lối bơi trườn của tôi là tự học, tôi chưa từng có huấn luận viên. Tôi có thể bơi tùy thích, nhưng chưa ai nói là tôi có một dáng bơi tiết kiệm sức hay là đẹp. Cơ bản thì đó là kiểu bơi mà tôi cứ làm hết sức mình. Suốt một thời gian dài tôi cứ nghĩ nếu mình có ý định nghiêm túc với ba môn phối hợp thì mình phải làm gì đó để hoàn thiện phần bơi lội của mình. Bên cạnh việc tìm hiểu cái bất ổn về mặt tinh thần, tôi còn nghĩ, tác động tới hình thức bơi cũng là việc đáng làm. Nếu tôi có thể hoàn thiện khía cạnh kỹ thuật trong bơi lội, những vấn đề khác cũng có thể trở nên sáng tỏ hơn.

Vậy là tôi hoãn thách thức ba môn phối hợp của mình lại bốn năm. Trong thời gian đó tôi duy trì chạy đường dài như thường lệ và tham gia một cuộc đua marathon mỗi năm. Nhưng không hiểu sao tôi cứ không vui. Việc tôi thất bại trong ba môn phối hợp chịu trách nhiệm một phần trong chuyện này. *Một ngày nào đó mình sẽ phục thù*, tôi nghĩ. Cứ hễ gặp những chuyện như thế này thì tôi khá là ngoan cố. Nếu có thứ gì tôi không làm được nhưng muốn làm, tôi sẽ không chịu yên chừng nào còn chưa làm được.

Tôi thuê vài huấn luyện viên bơi lội để tôi cải thiện hình thức bơi, nhưng không một ai trong số họ là người tôi cần tìm. Rất nhiều người biết bơi, nhưng những người có thể dạy bơi có hiệu quả thì hiếm hoi. Đó là cảm nhận của tôi. Khó mà dạy viết tiểu thuyết (ít nhất thì tôi biết *mình* không thể), nhưng dạy bơi cũng khó như thế. Và điều này không chỉ giới hạn ở bơi lội và tiểu thuyết. Dĩ nhiên có những người thầy có thể dạy một môn nhất định, theo một trật tự nhất định, sử dụng những câu đã chọn sẵn, nhưng không có mấy người có thể điều chỉnh cách dạy dỗ tùy theo khả năng và thiên hướng của học trò mình và giải thích các thứ theo thiên hướng của chúng. Có lẽ là không có một ai.

Tôi đã phí hai năm đầu cố tìm cho ra một huấn luyện viên giỏi.

Mỗi huấn luyện viên mới sửa lại động tác bơi của tôi vừa đủ làm việc bơi của tôi rối tinh lên, đôi khi đến mức tôi hầu như không bơi được nữa. Dĩ nhiên là sự tự tin của tôi mất hết. Thế này thì còn lâu tôi mới tham gia một cuộc thi ba môn phối hợp được.

Mọi chuyện bắt đầu sáng sủa lên vào khoảng thời gian tôi nhận ra rằng sửa đổi động tác của mình âu là không thể được. Vợ tôi là người đã tìm ra cho tôi một huấn luyện viên giỏi. Suốt đời mình, nàng chưa bao giờ bơi được, nhưng nàng tình cờ gặp một nữ huấn luyện viên trẻ tại phòng thể dục mà nàng là một thành viên, và bạn sẽ không thể tin nổi bây giờ nàng bơi giỏi như thế nào đâu. Nàng khuyên tôi cũng nên thử thuê người phụ nữ trẻ này làm huấn luyện viên cho mình.

Điều đầu tiên huấn luyện viên này làm là kiểm tra bơi lội tổng quát của tôi và hỏi mục tiêu của tôi là gì. "Tôi muốn tham gia một cuộc thi ba môn phối hợp", tôi bảo cô ấy. "Vậy là ông muốn có thể bơi trườn trên biển và bơi cự ly dài?" cô ấy hỏi. "Đúng thế", tôi đáp. "Tôi không cần bơi nước rút cự ly ngắn". "Tốt lắm", cô ấy nói. "Tôi mừng là ông có những mục tiêu rõ ràng. Điều đó khiến mọi chuyện dễ dàng hơn cho tôi."

Vậy là chúng tôi bắt đầu bài học một thầy một trò để điều chỉnh động tác bơi của tôi. Phương pháp của cô ấy không phải là lối "đốt rẫy làm nương", dẹp bỏ hoàn toàn cách tôi đã bơi cho đến nay và xây lại từ nền móng mà lên. Tôi cho rằng đối với người hướng dẫn, điều chỉnh lại động tác cho một người vốn đã bơi được tàm tạm là việc khó hơn nhiều so với bắt đầu cho một người chưa biết bơi, một tờ giấy trắng. Chẳng dễ mà bỏ được những thói quen bơi lội sai, vậy nên huấn luyện viên mới của tôi không cố khiên cưỡng làm lại toàn bộ. Thay vì vậy, cô ấy xem lại từng động tác nhỏ tôi thực hiện, từng động tác một, suốt một thời gian dài.

Điều đặc biệt ở lối dạy của người phụ nữ này là ban đầu cô ấy không dạy ta động tác theo như sách vở. Xoay người, ví dụ vậy. Để học trò mình học được cách đúng, cô bắt đầu bằng việc dạy bơi mà *không* xoay người. Nói cách khác, những người tự học bơi trườn có

khuynh hướng ý thức thái quá về chuyện xoay người. Vì vậy mà có quá nhiều sức cản của nước và tốc độ của họ giảm đi – thêm nữa là, họ phí sức. Vậy nên ban đầu, cô ấy dạy ta bơi như một tấm ván dẹt mà không hề xoay người – nói cách khác, hoàn toàn ngược lại với sách vở vẫn nói. Khỏi phải nói, khi bơi cách đó tôi cảm thấy mình như một người bơi tồi tệ, vụng về. Vì tập kiên trì, tôi đã có thể bơi theo cách cô ấy bảo tôi, theo cái kiểu vụng về ấy, nhưng tôi không tin chắc nó có ích lợi gì.

Và rồi, vẫn rất từ từ như vậy, huấn luyện viên của tôi bắt đầu thêm vào ít động tác xoay người. Không nhấn mạnh là chúng tôi đang tập xoay người, mà chỉ dạy một cách chuyển động riêng biệt. Người học trò không biết mục đích thực của kiểu thực hành này là gì. Y cứ làm y lời, cứ vận động một bộ phận cơ thể nào đó của y. Ví dụ, nếu đó là làm sao để xoay vai, ta chỉ cần lặp đi lặp lại động tác đó mãi. Có khi ta bỏ cả khóa bơi chỉ để xoay vai thôi. Cuối cùng ta mệt lử và kiệt sức, nhưng về sau, nhìn lại, ta nhận ra tất cả ấy là để làm gì. Các phần vào đúng vị trí, ta có thể thấy toàn thể bức tranh và cuối cùng cũng hiểu ra vai trò của từng phần riêng lẻ. Bình minh lên, trời sáng, và màu sắc cùng hình dạng của những mái nhà, cái ta chỉ có thể thấy mơ hồ thoảng nhạt trước đó, trở nên rõ nét.

Điều này tương tự như tập đánh trống. Ta buộc phải tập các kiểu đánh trống bass mà thôi, ngày này qua ngày khác. Rồi ta bỏ ra nhiều ngày chỉ đánh chũm chọe. Rồi chỉ đánh trống tom tom… Dĩ nhiên là đơn điệu và chán ngắt, nhưng một khi tất cả kết hợp lại với nhau thì ta có được một nhịp điệu chắc nịch. Để đến được đó ta phải kiên quyết, mạnh mẽ và rất kiên nhẫn siết chặt đinh ốc của từng phần riêng lẻ. Điều này mất thời gian, dĩ nhiên rồi, nhưng đôi khi mất thời gian thực ra lại là đi đường tắt. Đây là con đường tôi đã theo trong bơi lội, sau một năm rưỡi thì tôi đã có thể bơi cự ly dài uyển chuyển và hiệu quả hơn bao giờ hết.

Và trong khi đang tập luyện môn bơi, tôi đã có một khám phá quan trọng. Tôi bị khó thở trong suốt cuộc đua vì tôi thở quá mạnh. Điều ấy cũng đã xảy ra khi tôi bơi trong hồ cùng với huấn luyện viên

của mình,và ý nghĩ đó chợt lóe trong tôi: ngay trước khi xuất phát cuộc đua tôi đã thở quá sâu và quá nhanh. Có lẽ vì hồi hộp trước cuộc đua mà tôi đã hít quá nhiều oxy một lúc. Điều này dẫn đến việc tôi hít thở quá nhanh khi bắt đầu bơi, đến lượt nó điều này làm sai lệch thời gian thở của tôi.

Thật là nhẹ cả người khi cuối cùng tôi cũng đã xác định được đúng vấn đề. Tất cả những gì tôi cần làm lúc này là đảm bảo sao cho không hít thở quá mạnh. Giờ đây, trước khi cuộc đua bắt đầu, tôi bước xuống biển, bơi một chút, để cơ thể và đầu óc mình quen với bơi dưới biển. Tôi hít thở điều hòa, tránh hít thở mạnh, và hít thở mà che tay lên miệng để không hít vào quá nhiều oxy. “Giờ mình đã sẵn sàng rồi,” tôi tự nhủ. “Mình đã thay đổi động tác bơi, và mình không còn là người bơi như trước nữa.”

Và vậy là, vào năm 2004, lần đầu tiên trong bốn năm, tôi lại tham gia Ba môn phối hợp Murakami. Một tiếng còi báo hiệu xuất phát, tất cả mọi người đều bắt đầu bơi, và ai đó đạp bên sườn tôi. Giật mình, tôi sợ rằng một lần nữa sẽ rối loạn cả lên. Tôi uống phải ít nước, và trong đầu tôi thoáng có ý nghĩ là tôi nên chuyển qua bơi ếch một lát. Nhưng dũng khí của tôi trở lại, và tôi tự nhủ rằng không cần phải làm thế, rằng mọi chuyện sẽ ổn cả. Tôi hít thở êm trở lại, và tôi lại bắt đầu bơi trườn. Tôi tập trung không chỉ hít vào mà còn thở ra trong nước. Và tôi nghe thấy cái âm thanh dễ chịu thân quen của hơi thở mình sủi bong bóng dưới nước ấy. *Giờ mình ổn rồi*, tôi tự nhủ khi rẽ sóng thẳng tắp.

Vui thay, tôi đã có thể chế ngự nỗi hoảng loạn của mình và hoàn thành ba môn phối hợp. Đã lâu rồi tôi không tham gia cuộc thi này, đã không có thời gian để tập đạp xe, vậy nên tổng thời gian của tôi thì không có gì nhiều để nói. Nhưng tôi đã có thể đạt được mục tiêu của mình: quét sạch nỗi xấu hổ bị loại. Như thường lệ, cảm giác chính của tôi là cảm giác nhẹ nhõm.

Tôi luôn tự cho mình là kiểu người chai lì, nhưng chuyện hít thở mạnh này khiến tôi nhận ra là một phần trong tôi, thật không ngờ được, quá căng thẳng. Tôi không biết mình trở nên căng thẳng ra sao

vào lúc bắt đầu cuộc đua. Nhưng hóa ra là tôi thực sự căng thẳng, cũng y như mọi người. Dù tôi có già đi bao nhiêu đi nữa, nhưng chừng nào tôi vẫn còn sống thì tôi vẫn còn luôn khám phá ra cái gì đó mới mẻ ở bản thân. Dù ta có đứng đó trước gương mà săm soi mình bao lâu chăng nữa, ta cũng sẽ không bao giờ thấy được phản chiếu cái bên trong.

Và một lần nữa tôi lại ở đây, lúc chín giờ ba mươi phút sáng ngày 1 tháng Mười năm 2006, một chủ nhật mùa thu đầy nắng, một lần nữa đứng bên bờ biển thành phố Murakami ở quận Niigata, chờ cho cuộc thi ba môn phối hợp bắt đầu. Một chút hồi hộp, nhưng bảo đảm là không thở mạnh. Tôi kiểm lại trong đầu danh sách những việc cần làm một lần nữa, chỉ để chắc chắn là mình không quên gì. Vòng điện tử đeo cổ chân – rồi. Tôi đã thoa Vaseline khắp người để khi bơi xong tôi có thể dễ dàng cởi bỏ bộ đồ bơi ra. Tôi đã cẩn thận duỗi người. Tôi đã uống đủ nước. Và đã đi vệ sinh. Chẳng còn gì để làm nữa. Tôi hy vọng thế.

Tôi đã tham gia cuộc đua này vài lần, vậy nên tôi nhận ra vài người tham gia khác. Trong khi chờ cuộc đua bắt đầu, chúng tôi bắt tay nhau và trò chuyện. Tôi không phải kiểu người dễ hòa đồng với người khác, nhưng không hiểu sao tôi không gặp khó khăn gì với các vận động viên khác cùng tham gia ba môn phối hợp. Những ai tham gia ba môn phối hợp như chúng tôi đều là người không bình thường. Thử nghĩ một lát xem. Hầu hết những người tham gia đều có việc làm, có gia đình, thế mà ngoài lo toan những thứ này, họ còn bơi, đạp xe và chạy bộ, tập luyện miệt mài, như một phần công việc hàng ngày của họ vậy. Lẽ dĩ nhiên điều đó đòi hỏi rất nhiều thời gian và nỗ lực. Mọi người, với quan điểm thường tình, cho lối sống của họ là kỳ cục. Và sẽ khó mà tranh luận với bất cứ ai đã dán nhãn họ là những người quái gở và lập dị. Nhưng chúng tôi cùng có chung cái gì đó, không phải một cái gì to tát kiểu như tình đoàn kết, chẳng hạn thế, nhưng ít nhất cũng là một kiểu cảm xúc nồng ấm, như một màn sương muối mơ hồ, sắc màu thoảng nhạt trên đỉnh núi cuối xuân. Tất nhiên, tranh đua là một phần của nhóm này – suy cho cùng, đó là

cuộc đua- nhưng đối với phần lớn những người tham gia ba môn phối hợp giống như một kiểu nghi thức mà nhờ đó chúng tôi có thể khẳng định mối liên kết chung này.

Trong nghĩa này thì Ba môn phối hợp Murakami là một cuộc đua thích hợp. Không có nhiều người thi đấu lắm (khoảng chừng ba đến bốn trăm người),và cuộc đua được tổ chức theo kiểu rất chừng mực. Đó là một kiểu ba môn phối hợp cây nhà lá vườn nhỏ, địa phương. Dân thành phố cổ vũ chúng tôi nồng nhiệt. Cuộc đua không có gì cầu kỳ hay thái quá, và cái kiểu không khí yên tĩnh đó cuốn hút tôi. Ngoài chính cuộc đua ra thì còn có những suối nước nóng tuyệt vời gần đó,thức ăn ngon tuyệt,và rượu sake địa phương (nhất là Shimehari Tsuru) thì thật xuất sắc. Qua nhiều năm tham gia cuộc thi này, tôi đã có một số người quen biết trong vùng. Thậm chí còn có những người đi cả một chặng đường từ Tokyo đến để cổ vũ tôi nữa.

Vào lúc 9 giờ 56 phút, tiếng còi xuất phát nổi lên, ai nấy đều lập tức bắt đầu bơi trườn. Chính là nó đây – thời khắc căng thẳng nhất trong tất cả.

Tôi lao mình xuống nước rồi bắt đầu đạp và đưa hai cánh tay quạt nước. Tôi có làm cho đầu óc mình trống rỗng, sạch mọi thứ vô nghĩa, và tập trung không chỉ vào việc hít vào mà cả thở ra. Tim tôi đập thình thịch, và tôi không thể giữ cho nhịp đều. Cơ thể tôi có hơi cứng. Và bạn cũng đoán được rồi đó, ai đó lại đạp vào vai tôi. Ai đó khác thì chồm lên tôi, chồng lên lưng tôi, như một con rùa bò lên một con rùa khác vậy. Tôi uống phải ít nước, nhưng không nhiều lắm. *Chẳng có gì phải lo cả*, tôi tự nhủ. *Đừng hoảng.* Tôi hít vào và thở ra theo nhịp đều đặn, và đó là điều then chốt nhất ngay lúc này. Khi tôi làm thế, căng thẳng tiêu tan. Tất cả sẽ ổn thôi. Cứ tiếp tục bơi như vậy đi. Khi đã đưa nhịp thở xuống được rồi, tất cả những gì tôi phải làm là duy trì nó.

Nhưng rồi – và trong ba môn phối hợp thì ta gần như phải thấy trước chuyện đó – một rắc rối nào đó không lường trước được giáng xuống đầu tôi. Khi đang bơi trườn tôi ngóc đầu lên để kiểm tra phương hướng và nghĩ *Cái gì….?* thì kính bơi của tôi mờ cả, tôi

không nhìn thấy được gì… Cứ như thể toàn thể vạn vật mờ và đục đi. Tôi ngừng bơi, đạp nước, và đưa ngón tay chùi mắt kính cố làm cho sạch. Ấy vậy mà tôi vẫn không thấy được gì. Chuyện gì xảy ra đây? Cặp kính này là cái tôi vẫn luôn dùng,khi tập tôi vẫn dùng nó luôn, để còn thấy mình đang bơi đi đâu. Vậy thì chuyện quái gì đang xảy ra vậy chứ? Rồi tôi chợt vỡ lẽ. Sau khi thoa Vaseline lên da tôi đã không rửa tay, vậy nên tôi đã chùi kình bằng mấy ngón tay dính dầu. Thật đúng ngu như lừa! Tại vạch xuất phát tôi luôn lau kính bằng nước bọt, làm cho bên trong kính không bị mờ. Thế nhưng lần này tôi phải đi vội và quên làm việc đó.

Trong suốt chặng bơi 1.500 mét cặp kính mờ mịt của tôi đã hại tôi,tôi liên tục trệch khỏi lộ trình,bơi sai hướng, và mất rất nhiều thời gian. Thỉnh thoảng tôi phải dừng lại, gỡ kính ra, đạp nước, và hình dung xem mình phải đi đâu. Cứ tưởng tượng một đứa trẻ bịt mắt đang cố đánh trúng một cái pinata[6] thì bạn sẽ hiểu.

Nếu nghĩ ra, đáng lẽ tôi đã có thể bơi không cần kính. Tôi lẽ ra chỉ cần gỡ kính ra. Thế nhưng, khi đang bơi, tôi gần như lúng ta lúng túng và không nhanh trí nghĩ ra chuyện đó. Vì chuyện này, phần bơi trong cuộc đua khá là chệch choạc, thời gian tôi đạt được không khá như là tôi mong muốn. Với khả năng của mình – xin nhớ cho là tôi đã tập luyện nhiều thế nào cho cuộc đua này – tôi lẽ ra đã có thể bơi nhanh hơn nhiều. Tôi an ủi mình với ý nghĩ là ít ra mình cũng không bị loại, không bị bỏ lại xa lắm, và có thể hoàn tất phần bơi. Và một khi đã bơi được theo đường thẳng thì tức là tôi không làm tồi, tôi nghĩ vậy.

Tôi lên bờ và đi thẳng đến nơi để xe đạp (có vẻ như đơn giản nhưng thực tế thì không phải), cởi bỏ bộ đồ bơi bó sát, xỏ chân vào đôi giày đạp xe rồi đội mũ bảo hiểm và kính gọng ôm, nốc ít nước, và, cuối cùng, hướng ra đường. Tôi có thể làm tất cả việc ấy tự động đến nỗi đến khi suy nghĩ lại rồi tôi mới nhận ra rằng mới một phút trước đây thôi mình còn đập nước tung tóe dưới biển mà giờ đã phóng vù vù hai mươi dặm một giờ trên xe đạp. Dù tôi có trải qua chuyện này bao nhiêu lần đi nữa, sự chuyển tiếp đột ngột vẫn có

cảm giác kỳ quặc. Đó là một cảm giác khác đi về trọng lượng, tốc độ, và các phản xạ vận động khác, và ta dùng các cơ hoàn toàn khác. Ta cảm thấy mình như con kỳ nhông trong chốc lát biến hóa thành đà điểu. Não tôi không thể biến trở thật nhanh, và cơ thể tôi cũng vậy. Tôi không tăng tốc được, và bảy tay đua khác đã vượt qua tôi lúc nào không hay. *Chuyện này thật không hay*, tôi nghĩ, và mãi đến khúc cua tôi vẫn không qua mặt được ai cả.

Chặng xe đạp men theo một khúc bờ biển nổi tiếng mang tên Sasagawa Nagare. Đó là một thắng cảnh ngoạn mục,có những khối đá dị thường nhô lên khỏi nước, dù dĩ nhiên tôi không có thời gian mà thưởng ngoạn phong cảnh. Chúng tôi đua từ thành phố Murakami dọc theo bờ biển phía Bắc, chỗ cua gần giáp ranh quận Yamagata sẽ đưa chúng tôi trở lại cùng một con đường. Có dốc ở một vài nơi, nhưng không hề dốc đến nỗi làm tôi lú lẫn. Trước khi đến được khúc quanh, tôi không bận tâm vượt qua người khác hay bị người khác vượt qua, mà thay vì vậy tập trung nhấn xuống bàn đạp với tốc độ đều đặn, sang số nhẹ. Cứ cách khoảng đều đặn tôi lại cúi xuống lấy bình nước và tợp nhanh một cái. Trong khi làm những việc này tôi lại dần dần cảm thấy dễ chịu trên xe đạp. Vì cảm thấy giờ đây mình có thể lo liệu được rồi nên khi cả đoàn đến được chỗ rẽ thì tôi lùi lại, tăng tốc, và trong chặng hai của cuộc đua thì vượt qua được bảy người. Gió thổi không mạnh lắm nên tôi có thể đạp hết sức mình. Khi gió mạnh, mấy tay đua xe nghiệp dư như tôi trở nên khá là ngán ngẩm. Làm sao cho gió trở thành có lợi cho ta đòi hỏi nhiều năm kinh nghiệm và rất nhiều kỹ năng. Song nếu không có gió thì tất cả chung quy chỉ là vấn đề sức mạnh đôi chân. Kết cục là tôi đã hoàn tất 24,8 dặm nhanh hơn tôi tưởng, rồi xỏ chân vào đôi giày chạy cũ cho chặng cuối của cuộc đua.

Thế nhưng, khi tôi chuyển qua chạy bộ, mọi chuyện trở nên khá gay go. Bình thường thì tôi đã ghìm mình lại một chút ở phần đạp xe để dành sức chạy, nhưng lần này, không hiểu vì sao tôi không mảy may nghĩ đến chuyện đó. Tôi cứ đạp hết tốc độ, rồi lao ngay vào chạy bộ. Như bạn cũng có thể thấy trước, hai chân tôi không cử

động được đàng hoàng. Đầu óc tôi ra lệnh cho chúng, "Chạy đi!",nhưng các cơ chân của tôi đình công. Tôi thấy mình đang chạy nhưng lại không có cảm giác chạy gì cả.

Mỗi cuộc đua có khác nhau một chút, nhưng trong mọi cuộc thi ba môn phối hợp đều có cùng một thứ cơ bản. Các cơ bắp mà tôi đã thúc ép nhiều trong hơn một giờ khi đạp xe,các cơ mà tôi vẫn muốn tiếp tục vận động khi tôi bắt đầu chạy, chúng không chịu cử động nhịp nhàng. Cần có thời gian để các cơ chuyển từ một đường ray này sang một đường ray khác. Trong hai dặm đầu cả hai chân tôi bao giờ cũng có vẻ như bất động, chỉ sau đó thì tôi mới có thể *chạy*. Thế mà lần này, phải mất nhiều thời gian hơn mới đến được thời điểm này. Trong ba phần của cuộc thi ba môn phối hợp, chạy bộ rõ ràng là sở trường của tôi, thường thì tôi có thể dễ dàng vượt qua ít nhất ba mươi người chạy đua khác. Nhưng lần này tôi chỉ có thể vượt qua mươi mười lăm người. Vậy nhưng, tôi mừng là mình đã có thể san bằng thành tích của mình đôi chút. Trong cuộc đua ba môn phối hợp vừa rồi tôi bị rất nhiều người qua mặt trong phần đạp xe, nhưng lần này thì chính thời gian chạy của tôi mới không khá lắm. Dù vậy, sự chênh lệch giữa các môn tôi vốn khá và các môn tôi không khá cũng đã thu hẹp lại, nghĩa là, có lẽ tôi đã học được cách làm một vận động viên ba môn phối hợp thực thụ. Đây nhất định là điều gì đó đáng cho tôi phấn khởi.

Khi tôi chạy qua khu phố cổ xinh đẹp của thành phố Murakami, tiếng reo hò của người xem – những cư dân bình thường, chắc thế – thúc tôi nhanh hơn, và tôi gom hết chút sức lực sau rốt của mình chạy về đích. Đó là một khoảnh khắc hân hoan. Đó là một cuộc đua gay cấn, dĩ nhiên, nào là gặp rắc rối vì vụ Vaseline rồi còn những gì gì nữa, nhưng một khi tôi đã đến được đích rồi thì tất cả không còn nữa. Sau khi lấy lại hơi được rồi, tôi mỉm cười lại và bắt tay với người đàn ông mang số 329. "Làm khá lắm", chúng tôi bảo nhau. Ông ta và tôi đã so kè trong phần đua xe đạp, ông qua mặt tôi nhiều lần. Ngay khi chúng tôi bắt đầu chạy, dây giày tôi sút ra và hai lần tôi phải dừng để thắt lại. Giá mà chuyện đó không xảy ra, tôi biết mình

đã có thể vượt qua ông ta – hay giả định lạc quan của tôi nói thế. Khi tăng tốc vào chặng cuối cuộc chạy, tôi suýt vượt được ông ta, nhưng rốt cuộc lại thua ba mét. Dĩ nhiên việc không kiểm tra dây giày trước cuộc đua hoàn toàn là trách nhiệm của tôi rồi.

Dù sao đi nữa, tôi đã vui vẻ về được đích dựng sẵn trước Tòa thị chính thành phố Murakami. Cuộc đua đã kết thúc. Tôi không bị chết đuối, không bị xì lốp xe, không bị một đàn sứa độc chích. Không có con gấu hung dữ xổ vào tôi, và tôi không bị ong bắp cày chích, hay bị sét đánh. Và vợ tôi, chờ ở đích, không phát hiên ra sự thật khó chịu nào đó về tôi. Trái lại, nàng còn mỉm cười chào đón tôi. Cám ơn Trời.

Điều hạnh phúc nhất đối với tôi về cuộc đua ngày hôm ấy là tôi có thể, trên bình diện cá nhân, thực sự thưởng thức môn thi này. Tổng thời gian tôi đạt được không phải là cái gì để khoe khoang, và tôi đã mắc phải rất nhiều sơ suất vặt vãnh dọc đường. Nhưng tôi đã dốc hết sức mình, và tôi đã cảm thấy một cảm giác mãn nguyện hữu hình, đẹp đẽ. Tôi cũng cho rằng mình đã khá hơn trong rất nhiều lĩnh vực từ sau cuộc đua lần trước, đấy là một điều quan trọng phải xem xét. Trong ba môn phối hợp thì việc chuyển từ một môn này sang một môn khác là khó khăn, tất cả nhờ kinh nghiệm. Qua kinh nghiệm ta học được cách bù lại những thiếu sót thể chất của mình. Nói cách khác, học hỏi từ kinh nghiệm là điều làm cho ba môn phối hợp rất vui.

Dĩ nhiên là nó rất đau đớn, và có những lúc mà, về mặt cảm xúc, tôi chỉ muốn dẹp quách mọi thứ. Nhưng cái đau dường như là một điều kiện tiên quyết cho kiểu thể thao này. Nếu không có cái đau, ai lại nhọc công dấn thân vào các môn thể thao như ba môn phối hợp hay marathon, thứ đòi hỏi sự đầu tư thời gian và sức lực như thế chứ? Chính là vì cái đau, chính là vì ta muốn vượt qua cái đau ấy mà ta có thể có được cái cảm giác, qua quá trình ấy, rằng mình thực sự sống – hay ít nhất cũng cảm thấy phần nào điều đó. Phẩm chất kinh nghiệm của ta không dựa trên các tiêu chuẩn như thời gian hay thứ hạng, mà là cuối cùng ta nhận ra được tính trôi chảy ở chính hành động. Nếu mọi chuyện suôn sẻ thì là thế đấy.

Từ Niigata về lại Tokyo, tôi thấy khá nhiều ô tô có cột xe đạp trên mui trên đường từ cuộc đua trở về. Người trong xe ai nấy đều rám nắng và trông khỏe mạnh – thể trạng điển hình của ba môn phối hợp. Sau cuộc đua khiêm nhường của mình vào ngày thu Chủ nhật, tất cả chúng tôi đang trên đường trở về nhà mình, về với đời sống thường nhật của mình. Và với cuộc đua kế tiếp trong đầu, mỗi người chúng tôi, ở vị trí của mình, sẽ rất có thể lặng lẽ bắt tay vào việc tập luyện thường lệ. Ngay cả là, nếu nhìn từ ngoài, hay theo một góc nhìn cao hơn nào đó, lối sống này trông có vẻ vô bổ hay phù phiếm, hay thậm chí là hết sức vô tích sự, tôi cũng không bận tâm. Có thể nó là một hành động vô ích nào đó,như tôi đã nói trước đây, đổ nước vào một cái chảo cũ có lỗ thủng dưới đáy, nhưng ít nhất công sức ta đổ ra cho nó vẫn còn lại. Dù nó có ích lợi cho cái gì hay không, tuyệt vời hay hoàn toàn không, nghĩ đến tận cùng là điều quan trọng nhất là cái ta không thể nhìn thấy mà có thể cảm thấy trong tim mình. Để hiểu được cái gì giá trị, đôi khi ta phải có những hành động có vẻ như chẳng tới đâu. Nhưng ngay cả những hoạt động xem ra vô nghĩa cũng không phải đương nhiên là kết cục như thế. Đó là điều tôi cảm nhận được, với tư cách một người đã cảm thấy điều này, một người đã chứng nghiệm nó.

Tôi không biết liệu mình có thực sự duy trì chu trình hoạt động vô tích sự này mãi không. Nhưng tôi đã làm điều đó kiên trì qua một thời gian dài mà không trở nên chán khủng khiếp, đến nỗi tôi cho rằng tôi sẽ cứ tiếp tục chừng nào còn có thể. Chạy cự ly dài (dù ít hay nhiều, dù tốt hay xấu) đã rèn đúc tôi thành con người như tôi ngày hôm nay, và tôi hy vọng nó vẫn sẽ là một phần của đời tôi càng lâu càng tốt. Tôi sẽ rất vui nếu chạy bộ và tôi có thể cùng nhau già đi. Có vẻ như không logic lắm,nhưng đó là cuộc sống của tôi đã chọn cho mình. Chẳng phải là, muộn thế này rồi,tôi có những chọn lựa khác.

Những ý nghĩ này đi qua đầu tôi khi tôi chạy xe suốt dọc đường sau môn ba môn phối hợp, một mạch về nhà.

Tôi mong là mùa đông này tôi sẽ tham gia một cuộc marathon

khác đâu đó trên thế giới. Và tôi tin chắc đến mùa hè năm sau tôi sẽ xuất hiện trong một cuộc thi ba môn phối hợp khác ở đâu đó, cố hết sức mình. Thế là bốn mùa đến rồi đi, và nhiều năm trôi qua. Tôi sẽ già thêm một tuổi, và có lẽ viết xong một cuốn tiểu thuyết khác. Từng cái một, tôi đối mặt những nhiệm vụ trước mắt và hoàn thành chúng hết sức mình. Tập trung vào từng bước về phía trước, nhưng đồng thời có một cái nhìn xa, xem xét kỹ quang cảnh phía trước xa hết mức có thể. Suy cho cùng thì tôi là người chạy đường trường.

Thời gian chạy của tôi, thứ hạng tôi đạt được, vẻ ngoài của tôi – tất cả những thứ đó đều là thứ yếu. Đối với một người chạy như tôi, điều thực sự quan trọng là đạt được mục đích chính mình đặt ra, trong khả năng của mình. Tôi dốc hết sức mình, chịu đựng cái cần chịu đựng, và tôi có thể, theo cách riêng của mình, mãn nguyện. Từ thất bại và niềm vui, tôi luôn cố gắng bước ra sau khi đã hiểu thấu một bài học cụ thể. (Nó phải là cụ thể, dù có nhỏ nhoi như thế nào chăng nữa). Và tôi hy vọng rằng theo thời gian, khi cuộc đua này tiếp cuộc đua khác, cuối cùng tôi sẽ đến được một nơi mà tôi hài lòng. Mà cũng có thể chỉ thoáng thấy nó. (Đúng thế, đó là một cách diễn đạt phù hợp hơn).

Một ngày nào đó, nếu tôi có một bia mộ và tôi có thể chọn cái để khắc trên ấy, tôi muốn nó đề thế này:

HARUKI MURAKAMI

1949-20**

Nhà văn (kiêm Người chạy bộ)

Ít ra ông ấy không bao giờ cuốc bộ

Tại thời điểm này, đó là điều tôi muốn được ghi.

Lời bạt

Trên những nẻo đường vòng quanh thế giới

Như nhan đề của từng chương sách này cho thấy, phần lớn các bài viết tập hợp ở đây được viết từ mùa hè năm 2005 đến mùa thu năm 2006. Tôi không viết chúng liền một mạch, mà đúng hơn là mỗi lúc một ít, mỗi khi tôi có thể tìm thấy thời gian rảnh rỗi xen giữa những việc khác. Mỗi lần viết thêm tôi thường tự hỏi, *Thế…giờ trong đầu mình có gì nào?* Dù đây không phải là cuốn sách dày, từ đầu đến cuối cũng đã mất nhiều thời gian, và còn nhiều hơn sau khi tôi đã viết xong, để cẩn thận trau chuốt và hoàn thiện.

Qua nhiều năm, tôi đã xuất bản một số tuyển tập tiểu luận và du ký, nhưng tôi đã không có nhiều cơ hội như thế này để tập trung vào một chủ đề và viết trực tiếp về mình, nên tôi cực kỳ cẩn thận trong việc làm sao cho chắc nó đúng là cách tôi muốn. Tôi không muốn viết quá nhiều về bản thân, nhưng nếu tôi không nói một cách trung thực về cái cần phải nói, viết cuốn sách này sẽ là vô nghĩa. Tôi cần xem lại bản thảo nhiều lần trong một thời gian; nếu không tôi đã không thể khai thác những tầng lớp tinh tế này.

Tôi xem cuốn sách này như một kiểu tự truyện. Không phải là cái gì to tát như một tiểu sử, nhưng gọi nó là một tuyển tập tiểu luận thì có phần khiên cưỡng. Điều này lập lại cái tôi đã nói ở lời tựa, nhưng qua hành vi viết tôi muốn làm sáng tỏ kiểu đời sống mà tôi đã trải qua,cả như một tiểu thuyết gia và một người bình thường, trong hơn hai mươi lăm năm qua. Về việc một tiểu thuyết gia cần trung thành với cuốn tiểu thuyết đến mức nào, và y nên bộc lộ tiếng nói chân thực của mình đến mức nào thì ai cũng có chuẩn mực riêng của mình nên không thể nói chung chung. Nhưng với tôi thì có một hy vọng rằng viết cuốn sách này sẽ cho phép tôi nhận ra chuẩn mực cá nhân của mình. Tôi không tự tin lắm là mình đã làm tốt trong lĩnh vực này. Dù sao, khi viết xong, tôi có cái cảm giác như một gánh nặng đã

được cất đi. (Tôi nghĩ có lẽ là vì tôi đã viết cuốn sách vào thời điểm thích hợp).

Sau khi viết xong, tôi tham gia vài cuộc đua. Tôi đã lập kế hoạch tham gia một cuộc đua marathon ở Nhật vào đầu năm 2007, nhưng ngay trước cuộc đua, rất bất thường đối với tôi, tôi bị cảm lạnh và không thể chạy. Nếu tôi chạy thì đó đã là cuộc đua marathon thứ hai mươi sáu của tôi. Kết quả là, đến cuối mùa – kéo dài từ mùa thu năm 2006 đến mùa xuân năm 2007 – tôi không tham gia một cuộc đua marathon nào. Tôi cảm thấy hơi tiếc, nhưng sẽ cố hết sức trong mùa tới.

Thay vì marathon, tháng Năm tôi sẽ tham gia một cuộc đua Ba môn phối hợp Honolulu, một sự kiện có thời gian dài như một thế vận hội. Tôi đã hoàn tất được nó dễ dàng và thực sự vui thích, và kết thúc với thời gian khá hơn cuộc đua lần trước. Và cuối tháng Bảy, tôi có mặt trong cuộc đua Ba môn phối hợp Tinman, cũng được tổ chức tại Honolulu. Và đã sống ở đấy trong chừng một năm nên tôi cũng đã tham gia một kiểu trại tập luyện ba môn phối hợp, tập luyện với những người khác là dân Honolulu ba lần một tuần trong ba tháng. Kiểu chương trình tập luyện này thực sự có ích, và tôi đã có thể kết bạn với một vài "Bạn Ba Môn Phối Hợp" trong nhóm.

Chạy một cuộc đua marathon vào những tháng lạnh và tham gia một cuộc thi ba môn phối hợp trong mùa hè đã trở thành một chu kỳ trong đời tôi. Không có mùa nghỉ, nên lúc nào cũng có vẻ bận rộn, nhưng tôi không định phàn nàn. Nó đã cho tôi nhiều hạnh phúc. Nói thật, tôi gần như quan tâm đến chuyện thử một cuộc thi ba môn phối hợp toàn diện như cuộc thi Ironman, nhưng nếu đi quá xa như thế thì tôi e việc tập luyện có thể (gần như nhất định sẽ) chiếm nhiều thời gian trong lịch của tôi. Tôi không theo đuổi các cuộc đua siêu marathon nữa cũng vì lý do ấy. Đối với tôi, mục đích chính của rèn luyện là duy trì và hoàn thiện tình trạng thể chất của mình để tiếp tục viết tiểu thuyết, vậy nên nếu các cuộc đua và tập luyện chen ngang vào thời gian tôi cần có để viết, điều này sẽ là "cái cày đặt trước con trâu". Chính vì vậy mà tôi cố duy trì một sự cân bằng thích

hợp.

Đồng thời, chạy bộ trong một phần tư thế kỷ đã đem lại rất nhiều kỷ niệm đẹp.

Một kỷ niệm tôi đặc biệt nhớ là chạy, trong Công viên Trung tâm vào năm 1983, với nhà văn John Irving. Lúc đó tôi đang dịch cuốn tiểu thuyết của ông là *Trả tự do cho lũ gấu (Setting Free the Bears),* và khi đang ở New York tôi đã yêu cầu được phỏng vấn ông. Ông bảo tôi rằng ông bận nhưng nếu tôi có thể đến vào buổi sáng khi ông chạy bộ trong Công viên Trung tâm thì chúng tôi có thể trò chuyện trong khi cùng chạy. Chúng tôi trò chuyện về đủ mọi thứ khi chạy bộ quanh công viên vào buổi sáng sớm. Dĩ nhiên là tôi đã không ghi âm cuộc trò chuyện của chúng tôi và không thể ghi chép gì, vậy nên tất cả những gì giờ đây tôi nhớ được là ký ức vui vẻ khi hai chúng tôi cùng chạy bộ trong không khí trong lành.

Vào những năm 80 ở Tokyo,tôi thường chạy bộ mỗi sáng và thường chạy ngang một phụ nữ trẻ rất quyến rũ. Chúng tôi chạy ngang qua nhau khi chạy bộ trong vài năm và dần biết mặt nhau rồi mỉm cười chào nhau mỗi khi chạy ngang. Tôi chưa bao giờ nói gì với cô ấy (tôi quá nhút nhát), và dĩ nhiên còn không biết tên cô ấy nữa nhưng nhìn thấy gương mặt cô ấy là những niềm vui nho nhỏ của cuộc đời. Không có những niềm vui như thế,khá là khó mà thức dậy và đi chạy bộ mỗi sáng.

Một kỷ niệm khác tôi yêu quý là chạy bộ lên tận Boulder, Colorado, với Yuko Arimori, vận động viên người Nhật đoạt huy chương Bạc trong cuộc chạy marathon tại Olympic Barcelona. Đây chỉ là một chút chạy bộ nhẹ, ấy vậy mà, từ Nhật đến và chạy ở độ cao ba ngàn mét là rất gay go – phổi tôi rít lên, tôi cảm thấy chóng mặt và khát kinh khủng. Cô Arimori nhìn tôi lạnh lùng và chỉ nói, “Có chuyện gì à, ông Murakami?” Qua đó tôi biết thế giới của người chạy đua chuyện nghiệp khắc nghiệt ra sao (dù tôi phải nói thêm rằng cô ấy là người rất tốt bụng). Dù sao, đến ngày thứ ba thì cơ thể tôi cũng đã quen với bầu không khí loãng , và tôi có thể vui thích khí lạnh trên dãy Rocky.

Nhờ chạy bộ tôi đã gặp gỡ rất nhiều người, đây là một trong những niềm vui thực sự của nó. Nhiều người đã giúp đỡ và khuyến khích tôi. Tại thời điểm này, điều tôi nên làm – như trong một bài diễn văn đón nhận Giải thưởng Hàn lâm viện – là bày tỏ lòng biết ơn của mình đến nhiều người, nhưng có quá nhiều người phải cảm ơn, và những cái tên có lẽ sẽ không có ý nghĩa gì với đa số độc giả. Tôi sẽ tự giới hạn vào những người sau đây.

Nhan đề cuốn sách được lấy từ nhan đề một tập truyện ngắn của một nhà văn tôi yêu quý, Raymond Carver,Mình nói gì khi mình nói chuyện tình *(What We Talk About When We Talk About Love)*. Tôi biết ơn bà vợ góa của ông, Tess Gallagher, người đã rất tử tế cho phép tôi sử dụng nhan đề theo cách này. Tôi cũng biết ơn sâu sắc nhà biên tập của cuốn sách này, Midori Oka, người đã kiên nhẫn chờ trong mười năm.

Cuối cùng, tôi tặng cuốn sách này cho tất cả những người chạy bộ tôi đã gặp trên đường – những người tôi đã vượt qua, và những người đã vượt qua tôi. Giá không có các bạn, tôi đã không bao giờ có thể tiếp tục chạy.

HARUKI MURAKAMI

THÁNG TÁM 2007

Chú thích

[1] Chuỗi cửa hàng cà phê và bành cam vòng.

[2] Changeup: một kiểu ném bóng biến hóa trong bóng chày.

[3] Tên một hãng ô tô thuộc tập đoàn vận tải Fuji Heavy Industries Co., Ltd của Nhật Bản.

[4] Học viện Công nghệ Massachusetts.

[5] Nguyên văn tiếng Anh: runner’s blues, nghĩa đen "điệu buồn người chạy"; ở đây có sự chơi chữ, vì "blue" (một loại nhạc buồn) cùng có nghĩa là màu xanh dương.

[6] Pinata là một đồ đựng bằng giấy màu sáng đầy kẹo và/hoặc đồ chơi,thường được treo trên dây hay cành cây vào các dịp lễ. Trẻ con bịt mắt cố đánh thủng pixnata để nhặt kẹo, đồ chơi bên trong.

Mục lục

Lời tựa: Đau khổ là tự nguyện

Một: Ai định cười Mick Jagger?

Hai: Mẹo trở thành tiểu thuyết gia chạy bộ

Ba: Athens giữa mùa hè – Lần đầu chạy 26,2 dặm

Bốn: Phần lớn những gì tôi biết về viết truyện là do học được từ chạy bộ mỗi ngày

Năm: Dù cho hồi ấy tôi có đuôi tóc dài đi nữa

Sáu: Không ai đập bàn nữa, chẳng ai ném tách nữa

Bảy: Mùa thu ở New York

Tám: 18 tuổi đến khi tôi chết

Chín: Ít ra ông ấy không bao giờ cuốc bộ

Lời bạt: Trên những nẻo đường vòng quanh thế giới